Prólogo de
TIM FERRISS

EL ALMANAQUE DE NAVAL RAVIKANT

UNA GUÍA PARA LA RIQUEZA Y LA FELICIDAD

ERIC JORGENSON

COLECCIÓN BAELO

Prólogo de
TIM FERRISS

EL ALMANAQUE DE NAVAL RAVIKANT

UNA GUÍA PARA LA RIQUEZA Y LA FELICIDAD

ERIC JORGENSON

COLECCIÓN BAELO

El Almanaque de Naval Ravikant

Eric Jorgenson

Colección Baelo

Título original: The Almanak of Naval Ravikant
Traducción: Jordi Coll Sánchez

Todos los derechos reservados. Queda prohibida, sin la autorización de los propietarios del copyright, la reproducción parcial o total de esta obra por cualquier medio o procedimiento. Esta edición ha sido publicada mediante acuerdo con con Magrathea, Inc. conjuntamente con su agencia principal 2 Seas Literary Agency y la agencia SalmaiaLit.

Copyright © 2020 by Eric Jorgenson
All rights reserved
Copyright © 2021 de la edición en castellano por Colección Baelo
baelopatrimonio.com
info@baelopatrimonio.com

Diseño de la cubierta: Agudeza visual

Ilustraciones: Jack Butcher

ISBN de la edición en papel: 978-84-123035-4-4
Este libro ha sido creado como un servicio público. Está disponible para descarga gratuita en pdf y otras versiones electrónicas en baelopatrimonio.com. Naval no gana dinero con este libro. Naval recopila sus ensayos, podcasts y más en **Nav.al** y está presente en Twitter como **@Naval**.

ÍNDICE

Prólogo 15

Nota de Eric 19

Cronología de Naval Ravikant 21

Naval según sus propias palabras 23

PARTE I: RIQUEZA

Creando riqueza 27

Creando buen juicio 75

PARTE II: FELICIDAD

Aprendiendo a ser feliz 101

Salvándote a ti mismo 123

Filosofía 149

CONTENIDO EXTRA

Lecturas recomendadas por Naval 159

Escritos de Naval 169

Seguir a Naval 171

Agradecimientos 173

Notas y fuentes 177

Sobre el autor 185

LIBROS PUBLICADOS POR LA COLECCIÓN

1. ***La Cartera Permanente***, Craig Rowland y J.M. Lawson.

2. ***Expectativas Racionales en Inversión,*** William Bernstein.

3. ***La Mejor Inversión,*** Lowell Miller.

4. ***La Inversión a Prueba de Errores***, Harry Browne.

5. ***El Almanaque de Naval Ravikant***, Eric Jorgenson

A mis padres, quienes me dieron todo y siempre parecían buscar un camino para darme aún más.

NOTAS IMPORTANTES SOBRE ESTE LIBRO

(DESCARGO DE RESPONSABILIDAD)

He elaborado este *Navalmanack* a partir de transcripciones, tweets y charlas que Naval ha compartido. He hecho todo lo posible por presentar a Naval con sus propias palabras. Sin embargo, hay algunos puntos importantes que debo aclarar.

→ Las transcripciones se han editado para mayor claridad y breve- dad (varias veces).
→ No todas las fuentes son textuales (algunos extractos son de otros escritores que citan a Naval).
→ No estoy 100% seguro de la autenticidad de todas las fuentes.
→ Los conceptos y las interpretaciones cambian con el tiempo, medio y contexto.
→ Verifica con una fuente principal antes de citar a Naval a partir de este texto.
→ **Por favor, interpreta con generosidad.**

Por definición, todo en este libro está sacado de contexto. Las interpretaciones cambiarán con el tiempo. Te animo a leer e interpretar con generosidad. Comprende que la intención original puede ser diferente a una interpretación en un momento, medio, formato o contexto diferente. En el proceso de creación de este libro, es posible que haya contextualizado o malinterpretado conceptos por error. A medida que el contenido madura a través del tiempo, el espacio y el medio, es posible que algunas frases hayan cambiado en su sentido. Se han hecho todos los esfuerzos posibles para mantener la intención original, pero los errores son (muy) posibles.
Las entrevistas se han transcrito, editado y organizado para facilitar su lectura. Hice todo lo posible por mantener las ideas de Naval con sus propias palabras.

Todo lo que es brillante en este libro es obra de Naval; cualquier error es mío.

Tweets e hilos de tweets

Los tweets tienen formato de citas extraídas, pero son contenido único. Los utilizo para resumir o puntualizar una idea original.

> Este formato de fondo azul (o simplemente contorneado para dispositivos monocromo) muestra que estoy citando un tweet.

Los hilos son tweets conectados, con el siguiente formato:

> Este es el primer tweet de un hilo.
>
> ↓
>
> Este es el segundo tweet. Los hilos de tweets son series largas de tweets, todos enlazados, similares a un artículo de un blog.

Preguntas en negrita

Muchos extractos están sacados de entrevistas de fantásticos creadores como

Shane Parrish, Sarah Lacy, Joe Rogan y Tim Ferriss. Las preguntas están en negrita. Por simplicidad y continuidad, no distingo a los entrevistadores.

No es una narración

Este es un libro del estilo de aquellos que había que elegir tu propia aventura. Salta todo lo que te interese y omite todo lo que no te apetezca leer.

Búscalo

Si das con una palabra o un concepto con el que no estás familiarizado, búscalo. O sigue leyendo para encontrar algo más sobre el contexto. Algunas ideas a las que se hace referencia se amplían más adelante en el libro.

Citas

He hecho todo lo posible por mantener el contexto de las citas para conseguir una lectura fluida. Las fuentes se encuentran en el apéndice como referencia. Algunas fuentes aparecen varias veces y no lo hacen en orden.

PRÓLOGO

POR TIM FERRISS

Querido lector.

Me resulta extraño redactar estas palabras, ya que hace años me comprometí a no volver a escribir prólogos.

En esta ocasión, me permitiré hacer una rara excepción por tres razones. En primer lugar, porque este libro estará disponible en formato digital/Kindle/eBook sin compromiso de compra. En segundo lugar, porque conozco a Naval desde hace más de una década y hace tiempo que quería que alguien recopilara las ideas de este libro. Y en tercer y último lugar, porque así aumento la probabilidad de que el próximo hijo de Naval se llame "Tim" (me conformaré con "Timbo", si él lo prefiere).

Naval es una de las personas más inteligentes que he conocido, así como una de las más valientes. No en el sentido de "correr hacía el peligro sin pensarlo dos veces", sino en el de "pensarlo dos veces y luego aventurarse a decirle al mundo que está equivocado". Rara vez responde a un consenso, y es precisamente esta perspectiva diferente la que se refleja en su particular modo de vida, dinámica familiar y éxito empresarial.

Puede ser contundente, pero eso es parte de lo que me fascina y respeto de él: no tienes que adivinar lo que está pensando. No necesitas suponer lo que siente por ti, otra persona o situación. Y eso es de agradecer en un mundo lleno de dobles discursos y ambigüedad.

Hemos comido juntos en multitud de ocasiones, cerrado miles de tratos e incluso dado la vuelta al mundo. Con esto pretendo decir que, si bien me considero muy observador, en el caso de Naval aún se me agudiza más ese sentido. Es una de las personas a las que más consejos pido, y he compartido con él momentos muy diferentes de la vida: tiempos fáciles, difíciles,

recesiones, bonanzas económicas,… de todo.
Es el director general y cofundador de AngelList. También cofundó Vast.com y Epinions, que salió a bolsa como parte de Shopping.com. Es un ingenioso inversor y ha realizado apuestas muy fuertes por mega-éxitos como Twitter, Uber, Yammer o OpenDNS, entre muchos otros.
Este magnífico palmarés es una de las pruebas de que Naval tiene clase mundial, y que no es un mero filósofo de bar.
Pero, en realidad, no me tomo en serio sus ideas, principios y reflexiones solo por su éxito en los negocios. Hay mucha gente miserable con "éxito" ahí fuera. Debemos tener cuidado al juzgar a esas personas.
No, yo me tomo a Naval en serio porque:

→ Cuestiona casi todo.
→ Juzga a partir de sus principios.
→ Lo evalúa todo con detalle.
→ Es hábil evitando engañarse a sí mismo.
→ Cambia de opinión.
→ Ríe mucho.
→ Piensa de forma holística.
→ Razona a largo plazo.
→ Y… no se toma demasiado en serio a sí mismo.

Ese último punto es clave.
Este libro te servirá para mostrar una pequeña muestra de esa maraña de ideas que conforman la mente de Naval.
Así que, presta atención a todas las ideas del libro… pero no te límites a repetir sus palabras. Procura seguir sus consejos… pero solo si se sostienen tras una exhaustiva valoración y adaptación a tu propia vida. Ten en cuenta todos los factores… pero no los sigas como si se tratara de un evangelio. A Naval le gustaría que le desafiaras, siempre y cuando tengas algo mejor por lo que apostar.
Naval ha cambiado mi vida a mejor, y si te aventuras a continuar leyendo, como si se tratara de un combate amistoso pero competitivo, puede que también cambie la tuya.
Así que mantén tus puños en guardia y la mente bien abierta.

Pura vida,
Tim Ferriss
Austin, Texas.

NOTA DE ERIC
(ACERCA DE ESTE LIBRO)

A lo largo de su carrera, Naval ha compartido su saber desinteresadamente, y millones de personas siguen sus enseñanzas en busca de riqueza y de una vida feliz.

Naval Ravikant es un icono en Silicon Valley y en la cultura de las empresas emergentes globales. Fundó varias compañías de éxito (Epinions durante el colapso de las punto com en 2000, AngelList en 2010). Naval también es un inversor en *startups*, apostando desde el principio por compañías como Uber, Twitter, Postmates y cientos de jóvenes empresas más.

Más allá de su éxito financiero, Naval ha compartido su propia filosofía de vida y de la felicidad, atrayendo lectores y oyentes de todo el mundo. Naval es ampliamente seguido por su rara combinación de éxito y felicidad. Después de toda una vida de estudio y aplicación de la filosofía, la economía y la creación de riqueza, ha demostrado el impacto que tienen sus principios.

Hoy en día, Naval continúa construyendo e invirtiendo en empresas, a su artística manera, mientras mantiene una vida sana, pacífica y equilibrada. Este libro recopila y organiza sus grandes piezas de sabiduría y muestra cómo tú también lo puedes lograr.

La historia de vida de Naval es muy instructiva. Un fundador introspectivo, inversor autodidacta e ingeniero que ciertamente tiene algo que enseñarnos a todos.

Como pensador de los principios básicos sin miedo a decir su verdad, los pensamientos de Naval son a menudo únicos y estimulantes. Su instinto ha cambiado mi forma de ver el mundo.

He aprendido muchísimo de Naval. Leer, escuchar y aplicar sus principios sobre riqueza y felicidad me ha aportado confianza y tranquilidad en mi camino y me ha enseñado a disfrutar cada momento de este viaje. Estudiar de cerca su carrera me ha mostrado cómo se logran grandes cosas a través de pasos pequeños y persistentes, y el gran impacto que puede tener una persona

en ti.
A menudo hago referencia a su trabajo y se lo recomiendo a mis amigos. Esas conversaciones me inspiraron a crear este libro, escrito para que la gente pueda aprender desde su propia perspectiva, tanto si no conocen las ideas de Naval como si lo han seguido durante los últimos diez años.
Este libro recopila la sabiduría compartida por Naval durante la última década en sus propias palabras a través de Twitter, publicaciones en blogs y podcasts. Con este libro puedes obtener enormes beneficios en unas pocas horas.
Creé este libro como un servicio público. Los tweets, podcasts y entrevistas son efímeros y se pierden rápidamente. Un conocimiento tan valioso merece un formato más permanente y accesible. Esa es mi misión con este libro.
Espero que sirva de primera introducción a Naval. He recopilado sus ideas más poderosas y útiles en sus propias palabras, las he ido tejiendo en hilos que resultaran comprensibles y las he organizado en secciones para facilitar las referencias.
A menudo, yo mismo me encuentro revisando secciones de este libro antes de realizar una inversión o abriendo el capítulo sobre la felicidad si no me siento bien. La creación de este libro me ha cambiado. Siento más claridad, confianza y paz en todos los aspectos de la vida. Espero que leerlo haga lo mismo por ti.
El Almanaque está destinado a ser una guía de lectura y consulta sobre temas específicos. Si Naval no responde a tus correos electrónicos, espero que este libro te brinde el siguiente mejor consejo que él mismo podría darte.
Este libro es una introducción a Naval y profundiza en sus dos temas más explorados: la riqueza y la felicidad. Si deseas continuar explorando a Naval y sus otras ideas, te animo a que consultes la sección "Más sobre Naval" al final de este libro. Compartí capítulos que fueron editados en el diseño final de libro, así como otros recursos interesantes.

Disfruta del camino,
Eric

CRONOLOGÍA DE NAVAL RAVIKANT

→ 1974 – Nació en Delhi, India
→ 1985 – A los 9 años – Se mudó de Delhi a Queens, NY
→ 1989 – A los 14 – Asistió a la Stuyvesant High School
→ 1995 – A los 21 – Se graduó en Dartmouth (Estudió informática y economía)
→ 1999 – A los 25 – Fundador /CEO de Epinions
→ 2001 - A los 27 – Socio de Venture en August Capital
→ 2003 - A los 29 – Fundador de Vast.com, un mercado de anuncios clasificados
→ 2005 – A los 30 – Es apodado "Radioactive Mud" en Silicon Valley
→ 2007 – A los 32 – Fundó Hit Forge, un pequeño fondo de VC concebido originalmente como incubadora de empresas
→ 2007 – A los 32 – Presentó el blog de VentureHacks
→ 2010 – A los 34 – Presentó AngelList
→ 2010 – A los 34 – Invirtió en Uber
→ 2012 – A los 36 – Presionó al Congreso para lograr la Ley JOBS
→ 2018 – A los 43 – Es nombrado "Inversor del Año"

Y AHORA, NAVAL SEGÚN SUS PROPIAS PALABRAS

Origen

Crecí en un hogar monoparental en el que mi madre trabajaba, iba a la escuela y nos criaba a mi hermano y a mí. Nos volvimos autosuficientes a una edad realmente temprana. Pasamos muchas dificultades, pero como todo el mundo allí. Y pese a todo, esas dificultades me ayudaron enormemente.

Éramos inmigrantes pobres. Mi padre era farmacéutico, pero cuando vino a Estados Unidos su título no fue aceptado, así que trabajó en una ferretería. No fue el mejor de los entornos. Mi familia acabó separándose. [47]

Eso sí, mi madre logró colmarme de un amor incondicional. Si no tienes nada en la vida, pero hay al menos una persona que te ama con tal fuerza, sientes que puedes con todo. [8]

Vivíamos en una parte de Nueva York que no es muy segura que digamos. Básicamente, la biblioteca era mi centro de actividad extraescolar. Cuando volvía del colegio, iba directamente a la biblioteca y me quedaba allí hasta que cerraban. Luego, volvía a casa. Esa era mi rutina diaria. [8]

Nos mudamos a Estados Unidos cuando éramos muy jóvenes. Tenía problemas de autoestima, así que tampoco tenía muchos amigos, a parte de mis libros. Pasaba mucho tiempo leyendo. Los libros son estupendos compañeros, porque son píldoras de sabiduría que grandes pensadores de la historia han compartido con todos nosotros. [8]

Mi primer trabajo fue en una empresa de catering ilegal, repartiendo comida india desde la parte trasera de una furgoneta, cuando tenía solo quince años. E incluso de más joven, ya repartía diarios y lavaba platos en una cafetería.

Era un chico desconocido en Nueva York, de una familia sin nada, en una situación de pura supervivencia. Entonces, aprobé el examen para entrar en el Stuyvesant High School. Eso me salvó la vida, porque una vez que tuve la

marca Stuyvesant, entré en una universidad de la Ivy League, que me acercó a la tecnología. Fue como una lotería con la que logré validación instantánea. Pasas de ser de cuello azul a cuello blanco, de repente. [73]
En Dartmouth, estudié economía e informática. Hubo un tiempo en el que pensé que iba a hacer un doctorado en economía. [8]
Hoy, soy inversor en unas doscientas empresas. Y asesor de otro montón más. Estoy en multitud de consejos de administración. También soy un pequeño socio en un fondo de criptomonedas porque me atrae enormemente su potencial. Y siempre estoy dándole vueltas a algo nuevo. Lo normal en mí es tener un buen puñado de proyectos paralelos. [4]
Todo eso, por supuesto, además de ser el fundador y presidente de AngelList. [4]
Nací pobre y miserable. Ahora estoy bien acomodado, y soy muy feliz. He trabajado duro para ello.
Por el camino aprendí ciertas cosas y principios. Intento exponerlos de una manera intemporal, para que puedas descubrirlos por ti mismo, porque, al fin y al cabo, yo no puedo enseñarte nada. Solo puedo inspirarte y, con suerte, darte algunos puntos que recordar. [77]

Soy Naval, en directo, en Twitter (aplausos…)

18 de mayo de 2007

PARTE I

RIQUEZA

Cómo hacerse rico sin ayuda de la suerte.

CREANDO RIQUEZA

Generar dinero no es algo que haces, es una habilidad que aprendes.

ENTENDIENDO CÓMO SE GENERA LA RIQUEZA

Me gustaría pensar que, si perdiera todo mi dinero y me dejaran tirado en una calle cualquiera de cualquier país de habla inglesa, en cinco o diez años volvería a ser rico, porque para ello se requieren una serie de habilidades que he desarrollado como muchas otras personas podrían hacer. [78]
No se trata realmente de trabajar duro. Puedes trabajar en un restaurante ochenta horas a la semana y no te vas a hacer rico. Hacerse rico consiste en saber qué hacer, con quién hacerlo y cuándo. Tiene mucho más que ver con la percepción que con el trabajo duro. Sí, el trabajo duro es importante, y no puedes eludirlo. Pero el esfuerzo hay que enfocarlo de la manera adecuada.
Si aún no sabes en qué debes trabajar, lo más importante es averiguarlo. No deberías matarte a trabajar hasta no haberlo descubierto.
Se me ocurrieron los principios de mi hilo (abajo) cuando era muy joven, alrededor de los trece o catorce años. Los he llevado conmigo durante treinta años, y he vivido con ellos en mente. Con el tiempo averigüé (para mi suerte y desgracia) que lo que se me daba muy bien era analizar negocios y encontrar el punto de máximo apalancamiento para crear beneficios y retener parte de esa riqueza creada.
Esto fue exactamente de lo que trató mi famoso hilo. Por supuesto, cada uno de estos tweets podría dar para una hora de conversación. Este hilo es un buen punto de partida. Trata de ser denso en información, muy conciso, de alto impacto y atemporal. Tiene recogidos toda la información y los principios que quiero exponer, así que, si los asimilas y trabajas duro durante diez años, conseguirás lo que quieres. [77]

Cómo hacerse Rico (Sin Ayuda de la Suerte):

↓

Busca la riqueza, no el dinero ni el estatus. La riqueza consiste en tener activos que ganan por ti mientras duermes. El dinero es la forma de transferir el tiempo y la riqueza. Y el estatus es tu lugar en la jerarquía social.

↓

Comprender que la creación de riqueza con ética es posible. Si desprecias a la riqueza en secreto, te esquivará.

↓

Ignora a quienes juegan a conseguir estatus. Ellos lo ganan atacando a los que sí juegan a generar riqueza.

↓

No te harás rico hipotecando tu tiempo. Tienes que ser propietario de parte de un negocio para conseguir libertad financiera.

↓

Te harás rico dándole a la Sociedad eso que quiere pero que aún no sabe cómo conseguir. A escala.

↓

Escoge un sector en el que puedas participar a largo plazo con terceros, que también vayan a largo plazo.

↓

Internet ha ampliado enormemente la posibilidad de crearse una carrera profesional. La mayoría aún lo ignora.

↓

Juega a juegos que repitas en bucle. Todo beneficio en la vida, ya sea en riqueza, relaciones o conocimientos, provienen del interés compuesto.

↓

Escoge socios con inteligencia, energía y, sobre todo, integridad.

↓

No te asocies con cínicos y pesimistas. Sus creencias se suelen cumplir.

↓

Aprende a vender. Aprende a construir. Y si puedes hacer ambas, serás imparable.

↓

Ármate de conocimiento especializado, responsabilidad y apalancamiento.

↓

Los conocimientos especializados son esos que no puedes entrenar. Si la Sociedad puede formarte, también puede formar a otro que pueda sustituirte.

↓

Ese conocimiento especializado se encuentra persiguiendo tu curiosidad y pasión, en lugar de las últimas modas.

↓

Adquirir conocimientos especializados te parecerá un juego, pero para los demás será un trabajo.

↓

El conocimiento especializado se adquiere con aprendizajes propios, no en escuelas.

↓

El conocimiento especializado suele ser muy técnico o creativo. No se puede externalizar ni automatizar.

↓

Acepta la responsabilidad y asume riesgos empresariales bajo tu propio nombre. La Sociedad te recompensará con su propia responsabilidad, equidad y apalancamiento.

↓

“Dame una palanca lo suficientemente larga y un punto de apoyo, y moveré la Tierra”.
- Arquímedes.

↓

Las fortunas requieren deudas. Las deudas empresariales provienen del capital, las personas y los productos sin costes marginales de réplica (código y medios).

↓

El capital implica dinero. Para conseguir dinero, aplica tus conocimientos especializados con responsabilidad y muestra un buen juicio.

↓

La mano de obra es gente que trabaja para ti. Es la forma de apalancamiento más antigua y combatida. El apalancamiento laboral impresionará a tus padres, pero no desperdicies tu vida persiguiéndolo.

↓

El Capital y el Trabajo son deudas autorizadas. Todo el mundo persigue el capital, pero alguien tiene que dártelo. Todo el mundo intenta liderar, pero alguien tiene que seguirte.

↓

Los Códigos y los Medios son apalancamientos sin permisos. Son el apalancamiento que hay detrás de los nuevos ricos. Puedes crear software y medios que operen por ti mientras duermes.

↓

Tienes a tu disposición, y gratis, un ejército de robots, solo que organizado en centros de datos para mayor eficiencia de espacio. Úsalos.

↓

Si no puedes escribir código y programar, escribe libros y blogs, graba vídeos y podcasts.

↓

El apalancamiento es un multiplicador de fuerza para tu juicio.

↓

Un buen juicio requiere de experiencia, pero puede construirse con mayor rapidez aprendiendo habilidades esenciales.

↓

No existe ninguna habilidad "de negocios". Evita las revistas y las clases sobre negocios.

↓

Estudia microeconomía, teoría de juegos, psicología, persuasión, ética, matemáticas e informática.

↓

Leyendo se aprende más rápido que escuchando. Haciendo, más que mirando.

↓

Con una agenda completamente llena deberías estar demasiado ocupado como para “hacer un café”.

↓

Establece y cumple una tarifa personal horaria a la que aspires. Si solucionar un problema supone un ingreso inferior a tu tarifa horaria, ignóralo. Si la subcontratación de una tarea cuesta menos que tu tarifa por hora, contrátala.

↓

Trabaja tan duro como puedas, pero las personas con las que trabajas y el trabajo en sí mismo son más importantes que la intensidad que apliques.

↓

Sé el mejor del mundo en lo que haces. Sigue redefiniendo lo que haces hasta que esto sea cierto.

↓

No existen las estrategias para hacerse rico rápidamente. Éstas no son más que otras personas intentando hacerse ricos a tu costa.

↓

Aplica tu conocimiento especializado con apalancamiento y lograrás lo que mereces.

↓

Cuando finalmente seas rico, te darás cuenta de que no era lo que buscabas. Pero eso lo podemos dejar para otro momento. [11]

En resumen: prodúcete a ti mismo.

El resumen dice "Prodúcete a ti mismo" pero, ¿qué significa eso?

"Produce" y "tú mismo". "Tú mismo" tiene singularidad. "Produce" incluye apalancamiento. "Tú mismo" incluye responsabilidad. "Produce" implica conocimientos especializados. "Tú mismo" también los implica.
Así que todas las piezas del hilo puedes combinarlas y darán como resultado esa frase de cuatro palabras.
Si buscas hacerte rico como objetivo a largo plazo, deberías preguntarte: "¿Esto es realista para mí? ¿Soy yo mismo lo que estoy proyectando?" Y luego,

“¿Lo estoy produciendo? ¿Estoy escalando? ¿Estoy escalando con mano de obra o con capital o con código de programación o con medios?” Es como una regla mnemotécnica, muy útil y sencilla. [78]
Es realmente difícil. Por eso digo que se necesitan décadas; no digo que se necesiten décadas para ejecutarlo, pero la mayor parte de una década puede consistir en averiguar lo que se puede proporcionar a los demás de forma única. [10]

¿Qué diferencia hay entre tener riqueza y tener dinero?

El dinero es una forma de transferir riqueza. El dinero es un crédito social. Es la capacidad de tener crédito y débito del tiempo de otras personas.
Si hago bien mi trabajo, creando valor para la sociedad, ésta me podría responder: “Oh, gracias. Te debemos algo en el futuro por tu trabajo. Aquí tienes un pequeño anticipo. Llamémoslo dinero”. [78]
La riqueza es lo que quieres. La riqueza son los activos que generan dinero pasivamente. La riqueza es la máquina, los autómatas que trabajan. La riqueza es el programa informático que opera por la noche sirviendo a los clientes. La riqueza es incluso el dinero en el banco que se reinvierte en otros activos, y en otros negocios.
Incluso una casa puede ser una forma de riqueza, porque puedes alquilarla, aunque probablemente sea un uso menos productivo de la tierra que el que le daría una empresa comercial.
Por lo tanto, mi definición de riqueza está compuesta por negocios y activos que producen mientras duermes. [78]

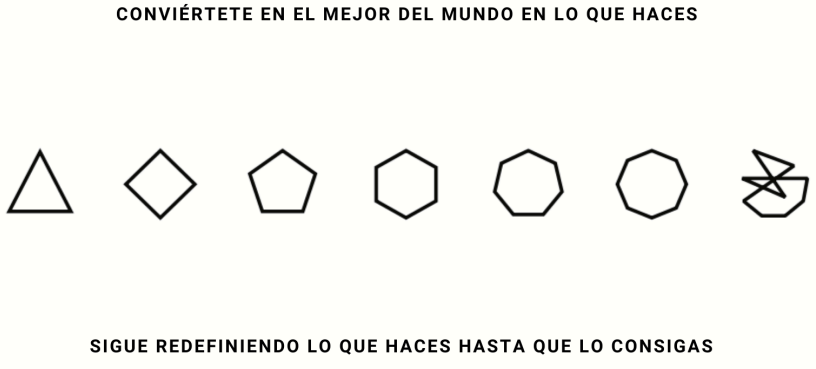
La tecnología democratiza el consumo, pero consolida la producción. La mejor persona del mundo en algo lo hace para todos.

La sociedad te pagará para que crees aquello que quiere y que aún no sabe cómo obtener; si lo supiera, no te necesitaría, y ese producto o servicio ya estaría disponible ahí fuera.

Casi todo lo que hay en tu casa, en tu lugar de trabajo y en la calle fue tecnología puntera en algún momento. Hubo un tiempo en que el petróleo era una tecnología que hizo rico a J.D. Rockefeller. Hubo un tiempo en que los coches eran tecnología de vanguardia e hicieron rico a Henry Ford.

Así pues, la tecnología es el conjunto de cosas, como dijo Alan Kay, que aún no funcionan [corrección: Danny Hillis]. Una vez que algo funciona, deja de ser tecnología. La sociedad siempre quiere cosas nuevas. Y si quieres ser rico, tienes que averiguar cuál de esas cosas puedes proporcionar a la sociedad que aún no sabe cómo conseguir pero que querrá y que tú puedes aportar, siempre que formen parte de tu conjunto de habilidades y capacidades.

A continuación, tienes que averiguar cómo escalarlo, porque si solo construyes una unidad de eso que sabes que se necesita, no será suficiente. Tienes que construir miles, o cientos de miles, o millones, o miles de millones de ellos para que todo el mundo pueda tener uno.[°B] Steve Jobs, y su equipo, por supuesto, se dieron cuenta de que la sociedad querría *smartphones*. Un ordenador en el bolsillo que tuviera toda la capacidad del teléfono multiplicada por cien y que fuera fácil de usar. Así que pensaron en cómo construirlo y luego en cómo escalarlo. [78]



BUSCA Y GENERA CONOCIMIENTO ESPECIALIZADO

Las habilidades de venta son una forma de conocimiento especializado.

Existe algo así como "un talento natural" en ventas. Te lo encuentras constantemente en las startups y en el capital riesgo. Cuando conoces a alguien que tiene un talento natural para las ventas, sabes que es especial. Son realmente buenos en lo que hacen. Esa es una forma de conocimiento especializado.

Obviamente, adquirieron este talento de alguna parte, pero te aseguro que no de un aula. Probablemente lo aprendieron en su infancia, en el patio de la escuela, o negociando con sus padres. Quizá haya un componente genético en el ADN.

Pero lo que sí sabemos es que se pueden mejorar las habilidades de venta. Puedes leer a Robert Cialdini, ir a un seminario de formación en ventas o vender productos a puerta fría. Es duro, pero te enseñará mucho en poco tiempo. Tenlo claro, puedes mejorar tus habilidades de venta.

El conocimiento especializado no puede enseñarse, pero sí puede aprenderse.

Cuando hablo de conocimientos especializados, me refiero a descubrir lo que hacías de niño o adolescente casi sin esfuerzo alguno. Algo que ni siquiera considerabas una habilidad, pero que la gente de tu alrededor notaba. Tu madre o tu mejor amigo de la infancia lo sabrían. Estos son algunos ejemplos de lo que podrían ser conocimientos específicos para ti:

→ Habilidades de venta
→ Talento musical, con capacidad para tocar cualquier instrumento

→ Personalidad obsesiva: te sumerges en las cosas y las recuerdas con facilidad
→ Amor por la ciencia ficción: te gustaba leer ciencia ficción, lo que significa que absorbes mucha información rápidamente
→ Juegas a muchos juegos, por lo que puedes entender fácilmente la Teoría de Juegos
→ Cotillear, indagar en tu red de amigos. Eso podría convertirte en un periodista muy competente

El conocimiento especializado es una especie de extraña combinación de rasgos únicos de tu ADN, tu educación específica y tu respuesta hacia ella. Está casi incorporado a tu personalidad e identidad. Es algo que además puedes perfeccionar.

Nadie puede competir contigo en ser tú mismo. Gran parte de la vida se basa en qué y quién te necesita más.

La sociedad, los negocios y el dinero son la base de la tecnología, que a su vez es la base de la ciencia. La ciencia aplicada es el motor de la humanidad.

Corolario: Los científicos aplicados son los seres más poderosos del mundo. Esto se evidenciará en los años venideros.

Por ejemplo, me encanta tanto leer como la tecnología. Aprendo muy rápido y me aburro enseguida. Si me hubiera dedicado a una profesión en la que tuviera que profundizar durante veinte años en el mismo tema, no habría funcionado. Me dedico a la inversión con riesgo, lo que me obliga a ponerme al día muy rápido sobre las nuevas tecnologías (en este caso me favorece aburrirme con facilidad porque aparecen nuevas tecnologías cada

día). Se ajusta bastante bien a mis conocimientos y habilidades específicas. [10]

Quería ser científico. De ahí viene gran parte de mi jerarquía moral. Considero que los científicos están en la cima de la cadena de producción de la humanidad. Los grupos de científicos que han realizado verdaderos avances y contribuciones, probablemente han añadido más a la sociedad humana, creo, que cualquier otra clase de personas. No pretendo restarle importancia al arte, la política, la ingeniería o los negocios, pero sin la ciencia todavía estaríamos luchando con palos y tratando de encender fuego.

Todo mi sistema de valores se basó en torno a los científicos, y yo quería ser uno de los más grandes entre ellos. Pero cuando me evaluaba con detenimiento y razonaba en qué era excepcionalmente bueno y a qué dedicaba mi tiempo, la respuesta era en hacer dinero, a jugar con la tecnología y a vender cosas a la gente. Explicar y comunicar.

Tengo ciertas habilidades de venta, que es una forma de conocimiento especializado. Y tengo también habilidades analíticas sobre cómo hacer dinero. Además, puedo asimilar datos con facilidad, centrarme en ellos y desglosarlos. Y me encanta jugar y explorar con nueva tecnología. Y todo esto, que para mí es un juego, para los demás sería parte de un trabajo.

Para los demás, todo esto resulta difícil, por lo que suelen decirse a sí mismos: "Vamos a ver, ¿cómo puedo ser así de conciso y vender ideas?". Y es que, si todavía no eres bueno en eso o no te apasiona el tema, quizá no sea para ti: enfócate en lo que realmente te interesa.

La primera persona que me señaló mis verdaderos conocimientos especializados fue mi madre. Lo hizo como un mero apunte, hablando desde la cocina cuando yo apenas tenía quince o dieciséis años. Le estaba diciendo a una amiga mía que quería ser astrofísico, y ella dijo: "No, vas a dedicarte a los negocios". Yo respondí: "¿Qué dices, mamá? Voy a ser astrofísico. No le hagas caso, mamá no sabe lo que está diciendo". Pero me equivocaba, mamá sabía perfectamente lo que decía. [78]

El conocimiento especializado se encuentra en tus talentos innatos, tu genuina curiosidad y tu pasión. No se consigue estudiando para tener el trabajo más popular, ni acechando el sector preferido por los analistas del momento.

Muy a menudo, el conocimiento especializado está en el limbo del conocimiento. También puede encontrarse en sectores novedosos que se están

expandiendo o que son difíciles de explotar. Si no te dedicas al cien por cien a ello, otra persona que sí lo haga te superará. Y lo hará sobradamente, labrando una tremenda distancia entre vosotros, porque ahora estamos operando en el dominio de las ideas, el interés compuesto y el apalancamiento, aplicados de verdad. [78]

Internet ha ampliado enormemente el abanico de carreras posibles. La mayoría aún no se ha percatado de esto.

Hoy en día, con Internet puedes llegar a tu público. Y también puedes construir un negocio, crear un producto y generar riqueza, y al mismo tiempo hacer feliz a los demás simplemente expresándote de forma única. Todo esto gracias a Internet. [78]

Internet permite que cualquier nicho de interés, siempre y cuando seas la mejor persona en él, se expanda. Y la gran noticia es que, dado que cada ser humano es diferente, todos somos los mejores en una cosa: en ser nosotros mismos.

Otro tuit que vale la pena incluir, pero que no entró en el hilo de "Cómo hacerse rico", fue tan simple como: "Escapa de la competencia a través de la autenticidad". Básicamente, cuando compites con la gente, es porque les estás copiando. Es porque estás tratando de hacer lo mismo. Pero cada ser humano es diferente. No copies. [78]

Si estás construyendo y comercializando algo que fundamentalmente es una extensión de lo que eres, nadie puede competir contigo. ¿Quién va a competir con Joe Rogan o Scott Adams? Es imposible. ¿Va a venir alguien a escribir un Dilbert mejor? No. ¿Va a competir alguien con Bill Watterson y crear un Calvin y Hobbes mejor? No. Son auténticos. [78]

La habilidad más importante para hacerse rico es convertirse en un perpetuo aprendiz. Y es que, para aprender cualquier cosa, hay que saber aprender. El viejo modelo de hacer dinero es ir a la universidad durante cuatro años,

obtener un título y trabajar como profesional durante treinta años. Pero ahora las cosas cambian rápidamente. Ahora, tienes que ponerte al día y prepararte para una nueva profesión en nueve meses, y te quedas obsoleto cuatro años después. Pero en esos tres años productivos, puedes hacerte muy rico.

Los mejores trabajos no se decretan ni se titulan. Son expresiones creativas de aprendices en mercados libres.

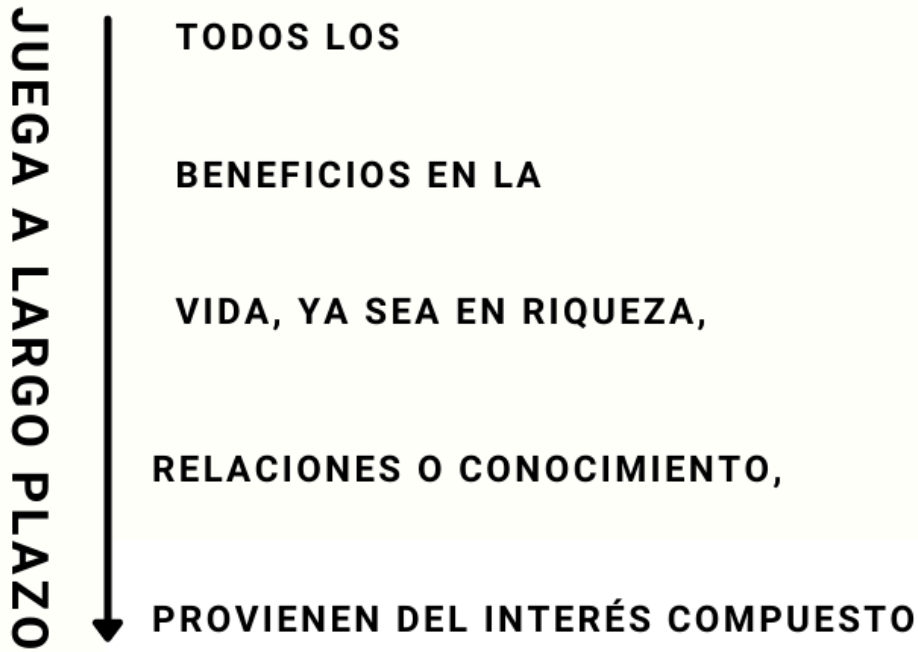
Hoy en día, es mucho más importante ser capaz de convertirse en un experto en un nuevo campo en nueve o doce meses que haber estudiado lo "correcto" desde el principio. Debes priorizar estudiar los fundamentos, para que no haya libro que se te resista. Si vas a la biblioteca y hay un libro que no puedes seguir, tienes que profundizar y preguntarte: "¿Qué conceptos fundamentales necesito para entender esto?". Los fundamentos son súper importantes. [74]
La aritmética básica y la comprensión de los números son mucho más importantes en la vida que hacer cálculos. Del mismo modo, ser capaz de expresarse con palabras comunes en inglés es mucho más importante que saber escribir poesía, tener un vocabulario extenso o hablar siete idiomas.
Saber ser persuasivo al hablar prima respecto a ser un experto en marketing digital. Los fundamentos son la clave. Es mucho mejor tener un 9/10 o un 10/10 en los fundamentos que tratar de profundizar mucho en cosas más complejas.
Pero sí necesitarás profundizar en algún ámbito, porque si no serás experto de todo y maestro de nada, y no conseguirás lo que quieres de la vida. Piensa que solo puedes alcanzar la maestría en una o dos cosas, y suelen ser cosas que te obsesionan. [74]

JUEGA A LARGO PLAZO CON SOCIOS QUE TAMBIÉN VAYAN A LARGO PLAZO

«Todos los rendimientos en la vida, ya sea en riqueza, relaciones o conocimientos, provienen del interés compuesto». ¿Cómo sabe uno si está ganando al juego del interés compuesto?

El interés compuesto es un concepto poderoso. Se aplica a mucho más que al capital compuesto. Eso solo es el principio.

El interés compuesto en las relaciones comerciales es muy importante. Fíjate en algunas de las funciones más destacables de la sociedad, como por ejemplo por qué alguien es director general de una empresa pública o maneja miles de millones de dólares. Es porque la gente confía en ellos. Se confía en ellos porque las relaciones que han construido y el trabajo que han realizado han "compuesto". Se han mantenido en el negocio y han demostrado (de forma visible y responsable) ser personas con gran integridad.[8]


JUEGA A LARGO PLAZO
TODOS LOS
BENEFICIOS EN LA
VIDA, YA SEA EN RIQUEZA,
RELACIONES O CONOCIMIENTO,
PROVIENEN DEL INTERÉS COMPUESTO

El interés compuesto también se da en tu reputación. Si tienes una buena reputación y sigues construyéndola durante décadas, la gente se dará cuenta. Tu reputación acabará siendo literalmente miles o decenas de miles de veces más valiosa que la de otra persona con mucho talento pero que no mantiene el interés compuesto de su reputación.

Esto también es cierto cuando se trabaja con personas de forma individualizada. Si has trabajado con alguien durante cinco o diez años y sigues disfrutando de su trabajo, es obvio que confías en esa persona y los pequeños defectos son menos importantes. Las negociaciones en las relaciones comerciales pueden funcionar simplemente porque confías en el otro, y sabes que todo saldrá bien.

Por ejemplo, hay otro *business angel* en Silicon Valley llamado Elad Gil con el que me gusta hacer tratos.

Me encanta trabajar con Elad porque sé que cuando se está cerrando el trato, hace todo lo posible por darme un extra. Siempre responde a mi favor si hay un dólar extra aquí o allá. Si hay algún coste que pagar, lo pagará de su propio bolsillo, y ni siquiera me lo mencionará. Como se desvive por tratarme tan bien, le envío todos los tratos que tengo; trato de incluirlo en todos. Además, me puedo desviar de las negociaciones para tratar también de pagar algo por él. Cuidar esas relaciones resulta muy valioso. [10]

Las intenciones no importan, las acciones sí. Por eso resulta tan difícil ser ético.

Cuando encuentres el nicho que pienses que es para ti y a las personas adecuadas para trabajarlo, invierte a fondo. Mantenerse firme durante décadas es la forma de obtener esos beneficios que esperas de tus relaciones y de tu dinero. Tenlo siempre presente, el interés compuesto es muy importante. [10]

Se desperdicia el 99% del esfuerzo.

Aunque, en realidad, nada se tiene que acabar desperdiciando porque todo puede sumar en experiencia y aprendizaje. Es posible aprender de cualquier situación.

Pero, por ejemplo, volviendo al tema de la escuela, el 99% de los trabajos que hiciste, los libros que leíste, los ejercicios que entregaste y las cosas que aprendiste no se aplicarán. Puede que hayas leído sobre temas de geografía e historia que nunca reutilices. Puede que hayas estudiado un idioma que ya no hablas. Puede que hayas estudiado una rama de las matemáticas que has olvidado por completo.

Por supuesto, son experiencias de aprendizaje. Has aprendido, sin duda. Aprendiste el valor del trabajo duro; puede que hayas aprendido algo que caló hondo en tu psique y se convirtió en una pieza clave de lo que haces ahora. Pero, al menos en lo que respecta a la vida orientada a los objetivos que se proponen en este libro, solo un 1% de los esfuerzos que hiciste estarán dando sus frutos.

Otro ejemplo podría ser toda esa gente con la que saliste hasta dar con tu marido o esposa. Fue un tiempo perdido en cuanto a los resultados. No desperdiciado en el sentido exponencial, o en el sentido del aprendizaje, pero definitivamente desperdiciado.

La razón por la que digo esto no es para hacer un comentario simplista sobre cómo el 99% de tu vida se desperdicia y solo el 1% termina siendo útil, sino porque deberías reflexionar y darte cuenta de que en la mayoría de las situaciones (relaciones, trabajo, o incluso en el aprendizaje), lo que estás tratando de hacer es encontrar aquello en lo que puedes centrarte para generar interés compuesto.

Acepta la responsabilidad y asume riesgos empresariales bajo tu propio nombre. La sociedad te

recompensará con confianza, equidad y apalancamiento.

Cuando estás saliendo con alguien, en el momento en que te das cuenta que esa relación no será para siempre, quizá deberías pasar página. Cuando estés estudiando algo, como geografía o historia, y te des cuenta de que nunca vas a utilizar esa información, abandona la clase. Es una pérdida de tiempo y de energía para tu cerebro.

Tampoco estoy diciendo que descartes directamente ese 99%, porque es muy difícil discernir para encontrar el 1%. Lo que digo es: cuando lo encuentres y sepas que será trabajo no desperdiciado, en el que podrás invertir el resto de tu vida y que tiene significado para ti, ve a por todas y olvídate del resto. [10]

ASUMIR LA RESPONSABILIDAD

Para hacerse rico, se necesita apalancamiento. Éste viene en forma de trabajo, capital o incluso a través de códigos de programación o medios. Pero la mayoría de estos, como el trabajo y el capital, te los tiene que dar la gente. Para el trabajo, alguien tiene que buscarte. Para el capital, alguien tiene que darte dinero o activos para gestionar.

Así que, para conseguir todo esto, tienes que generar credibilidad, y tienes que

hacerlo, en la medida de lo posible, bajo tu propio nombre, cosa que es arriesgada. La responsabilidad es un arma de doble filo. Te permite atribuirte el mérito cuando las cosas van bien y cargar con el peso del fracaso cuando las cosas van mal. [78]

Es importante que la responsabilidad sea clara. Sin responsabilidad, no hay incentivos. Sin responsabilidad, no se puede crear credibilidad. Pero hay que asumir riesgos. Te arriesgas a fracasar. Te arriesgas a la humillación. Te arriesgas a fracasar bajo tu propio nombre.

Por suerte, en la sociedad moderna ya no existe la cárcel para deudores ni se ejecuta a la gente por perder el dinero de otros, pero seguimos estando socialmente condicionados a no fracasar en público. Las personas que tienen la capacidad de fracasar en público con su propia firma ganan mucho poder.

Voy a compartir una anécdota personal. Hasta 2013 o 2014, mi figura pública giraba alrededor de las startups y la inversión. Y fue entre 2014 y 2015 que empecé a hablar de filosofía, psicología y temas más amplios. Me generaba inquietud porque lo hacía bajo mi propio nombre. Gente en la industria me enviaba mensajes a través de diferentes canales tales como: "¿Qué estás haciendo? Estás lapidando tu carrera. Es una estupidez".

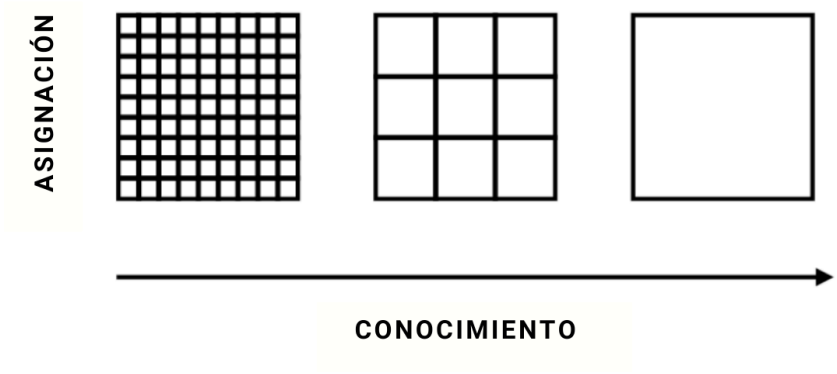
Y yo simplemente me dejé llevar. Me arriesgué, al igual que con las criptomonedas. Cuando firmas con tu nombre, asumes esos riesgos, pero también eres tú quien cosecha las recompensas. Obtienes los mayores beneficios. [78]

Antiguamente, si el barco se hundía, el último en bajarse era el capitán. Ahora la responsabilidad conlleva riesgos reales, pero estamos hablando de un contexto empresarial.

El riesgo ahora es que probablemente serías el último en sacar tu capital. Serías el último en cobrar por tu tiempo. El tiempo que has invertido, el capital que has puesto en la empresa, es lo que verdaderamente está en riesgo. [78]

Date cuenta de que, en la sociedad moderna, el riesgo de quiebra no es tan grande. Incluso una quiebra personal puede eliminar tus deudas en buenos ecosistemas. Estoy más familiarizado con Silicon Valley pero, en general, la gente perdonará los fracasos siempre que hayas sido honesto demostrando un esfuerzo de gran integridad.

En realidad, no hay mucho que temer en términos de fracaso, por lo que la gente debería asumir una mayor responsabilidad de la que normalmente asume. [78]


ASIGNACIÓN
CONOCIMIENTO

CREAR O COMPRAR CAPITAL EN UNA EMPRESA

Si no posees parte de un negocio, no estás en el camino hacia la libertad financiera.

¿Por qué es importante poseer capital de una empresa para hacerse rico?

En el mundo laboral, puedes ser propietario o empleado a sueldo. Si te pagan por alquilar tu tiempo, incluso en trabajos bien remunerados como ser abogado o médico, puede que ganes dinero, pero difícilmente alcanzarás la libertad financiera. No contarás con esos ingresos pasivos de ese negocio que gana dinero por ti durante tus vacaciones. [10]

Ese es probablemente uno de los puntos más importantes. La gente parece pensar que se puede crear riqueza a través del trabajo. Pero lo más seguro es que no funcione. Y por muchos motivos.

Sin propiedad, tus beneficios están muy ligados a tus gastos. En casi todos los trabajos como asalariado, incluso si se remunera generosamente, el mecanismo es el mismo: inviertes horas de tu tiempo y cobras por ellas.

Sin propiedad, no ganas dinero de forma pasiva. Cuando te jubiles, dejarás de ganar lo que estás ingresando hoy por tu trabajo remunerado. Lo mismo ocurre cuando estés de vacaciones. Y, por supuesto, estás limitado a beneficios lineales no escalables.

Si te fijas, incluso los médicos que se vuelven ricos (realmente ricos), lo consiguen porque abren un negocio, como una consulta privada. La práctica privada construye una marca, y la marca atrae a los demás.

Básicamente, trabajas para otra persona, que asume el riesgo y la responsabilidad, y que posee su propia propiedad intelectual y marca. Nunca te pagarán lo suficiente. Te van a pagar lo mínimo que tienen que pagar para que cumplas con el trabajo. Puede ser un mínimo elevado, pero no llegará nunca a ser un verdadero generador de estado de bienestar. [78]
Poseer capital en una empresa implica que eres dueño de parte de la misma. También significa que posees parte de su deuda, sus flujos de ingresos y todo lo positivo o negativo que incluya. Lo que buscamos es poseer capital. Si no posees capital en una empresa, tus probabilidades de ganar mucho dinero son muy escasas.
Llegar a tener la posibilidad de disponer de capital en una empresa requiere inicialmente de un trabajo duro. Ya sea que te conviertas finalmente en un pequeño accionista, un socio mayoritario o en la persona que ha creado la empresa, ser propietario resulta crucial. [10]
Todas las personas que realmente ganan dinero poseen una parte de un producto, un negocio o alguna propiedad intelectual. Por lo general, la verdadera riqueza se consigue creando tus propias empresas o incluso invirtiendo en otras. Si quieres poseer parte de una empresa que no es tuya, puedes comprar acciones. Las acciones marcan la ruta hacia la riqueza, y no cotizando horas de trabajo como empleado. [78]

ENCUENTRA UNA POSICIÓN VENTAJOSA

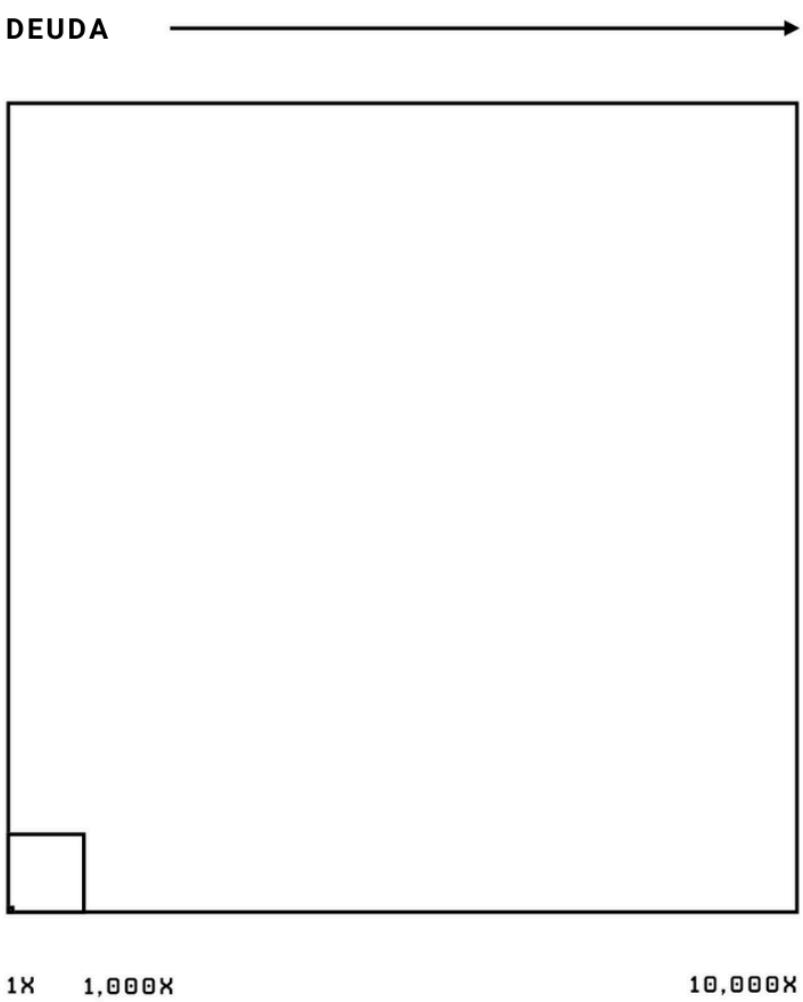
Vivimos en una época de endeudamiento infinito, y la recompensa económica por la curiosidad intelectual nunca había sido tan grande. [11]
Seguir tu curiosidad intelectual es un buen punto de partida para iniciar una carrera profesional relacionada con cualquier tipo de tendencia financiera del momento actual. [11]
Ese conocimiento del que tú dispongas o que solo un pequeño grupo de personas conoce va a salir de tus pasiones y tus aficiones. Si tienes aficiones en torno a tu curiosidad intelectual, es más probable que desarrolles estas pasiones y se puedan convertir también en algo productivo. [1]

Si hay algo que hoy te entretiene pero sabes que algún día te aburrirá, no es más que una distracción. Sigue buscando.

En mi caso, solo quiero hacer cosas para disfrutarlas. Eso es un aspecto esencial, ya sea en los negocios, el ejercicio, las relaciones, la amistad, o lo que sea. Pienso que el sentido de la vida es hacer las cosas por diversión. Irónicamente, cuando haces las cosas de ese modo, lo das todo. Incluso en cuestiones de ganar dinero, conseguirás ser mejor.

El año en que generé mayor riqueza fue en también en el que menos trabajé y menos me preocupé por el futuro. Hacía las cosas por pura diversión. Iba por ahí diciendo: "Estoy jubilado, ya no trabajo". Y gracias a ello tenía tiempo para cualquiera de los proyectos de mayor valor que tuviera por delante. Al hacer las cosas con gusto, daba todo lo mejor de mí. [74]

OBJ Cuanto menos necesites algo, menos pienses en ello y menos te obsesiones, más fácil lo tendrás para hacerlo de forma natural. Lo harás por ti mismo sin ayuda de nadie. Lo llevarás a cabo de una forma que se ajuste bien a ti, y vas a poder ser consistente con ello. A tu alrededor se podrá percibir la calidad superior de tu trabajo. [1]



Sigue tu curiosidad intelectual, y no tanto lo que esté de moda en ese momento. Si tu

curiosidad te lleva alguna vez a un terreno que le interese a la sociedad, te pagarán muy bien. [3]
Es muy probable que tengas habilidades que la sociedad aún no sabe cómo enseñarnos. Si existen más personas que puedan ofrecer formación en algo que sabes hacer, entonces podrían sustituirte. Si pueden sustituirte, no tienen que pagarte por eso que sabes hacer. Lo ideal es saber cómo hacer algo que otras personas no saben hacer en el momento en que esas habilidades están en demanda. [1]

Si pueden capacitarte para hacer algo, tarde o temprano capacitarán a un ordenador para hacerlo.

La sociedad te recompensa por darle lo que quiere y no sabe cómo conseguir. Casi todo el mundo cree que se puede ir a la escuela y aprender cómo ganar dinero, pero lo cierto es que no hay una lección que lo enseñe. [1]
Piensa qué producto o servicio quiere la sociedad, pero que aún no sabe cómo conseguir. Debes ser quien lo facilite, y a gran escala. Ese es realmente el reto a superar para generar dinero.

Ahora bien, el problema es llegar a dominar "eso" en cuestión, que va cambiando con el tiempo, al ritmo del avance de la tecnología.

Debes esperar ese momento en que surja algo en el mundo que requiera de un conjunto de habilidades en las que seas excepcionalmente bueno. Mientras tanto, construyes tu marca en Twitter o YouTube y regalando trabajo. Te haces un nombre, y asumes algún que otro riesgo por el camino. Y cuando llega el momento de aprovechar la oportunidad, lo haces con apalancamiento, el

máximo posible. [1]
Existen tres grandes clases de apalancamiento:
Una forma es la mano de obra, otros humanos trabajando para ti. Es la forma más antigua de apalancamiento y, en realidad, no es la mejor en el mundo moderno. [1] De hecho, yo diría que es la peor. Gestionar a otras personas es increíblemente complicado. Requiere enormes habilidades de liderazgo. Vives constantemente a un paso de un motín, de ser consumido o aplastado por la multitud. [78]
El dinero es una buena forma de apalancamiento. Esto significa que cada vez que tomas una decisión, la multiplicas con dinero. [1] El capital es la forma de apalancamiento más difícil de utilizar. Es más moderna y es la que ha usado la gente que se ha vuelto fabulosamente rica en el último siglo. Probablemente haya sido también la más dominante.
Fíjate en las personas que han sido hasta hoy las más ricas del mundo. Son banqueros o políticos de países corruptos que no paran de imprimir dinero, y que mueven grandes cantidades de capital. Si te fijas en la cúpula de las mayores empresas, fuera de las tecnológicas, en muchas de ellas el puesto de director general es realmente el de director financiero.

Olvídate de ricos contra pobres, de cuellos blancos contra cuellos azules. Ahora se trata de apalancados contra no apalancados.

Se escala muy, muy bien. Si eres bueno gestionando capital, podrás escalar con mucha más facilidad que gestionando personas. [78]
La última variante de apalancamiento es totalmente nueva, y la más democrática. Es: **"productos sin coste marginal de replica"**. Esto incluye libros, medios de comunicación, películas y códigos de programación. La programación es probablemente la forma más poderosa de apalancamiento sin permisos. Todo lo que necesitas es un ordenador, no necesitas el permiso de nadie. [1]

La forma más interesante de apalancamiento son los productos que no tienen coste marginal de réplica. Es un concepto totalmente nuevo. Solo se lleva utilizando desde hace un par de cientos de años. Comenzó con la imprenta y se impulsó gracias a los medios de comunicación, y ahora se ha disparado con Internet y la programación. Hoy en día, puedes multiplicar tus esfuerzos sin involucrar a otros humanos y sin necesitar dinero de terceros.

Este libro, por ejemplo, es una forma de apalancamiento. Hace mucho tiempo, habría tenido que sentarme en una sala de conferencias y dar una charla a cada uno de mis lectores. Tal vez habría llegado a unos pocos cientos de personas, pero eso habría sido todo. [78]

Esta nueva forma de apalancamiento es con la que se amasan las verdaderas nuevas fortunas, todos esos nuevos multimillonarios. Durante la última generación, las fortunas se creaban con capital. Los que construían fortunas eran los Warren Buffetts del mundo.

Pero las nuevas fortunas se hacen a través de programación o medios de comunicación. Joe Rogan gana entre 50 y 100 millones de dólares al año con su podcast. O fíjate en el caso de PewDiePie. No sé cuánto dinero maneja, pero es más del que se especula en las noticias. Y, por supuesto, están Jeff Bezos, Mark Zuckerberg, Larry Page, Sergey Brin, Bill Gates y Steve Jobs. Su riqueza es puro apalancamiento basado en códigos de programación. [78]

Lo más curioso que debemos comprender sobre las nuevas formas de apalancamiento es que no requieren de permisos. Ya no necesitas el permiso de otro para tener éxito. Para el apalancamiento laboral, alguien tiene que decidir seguirte. Para el apalancamiento de capital, alguien tiene que darte dinero para que lo inviertas o lo conviertas en un producto.

Programar, escribir libros, grabar podcasts, tuitear, crear contenido para YouTube: este tipo de cosas no requieren permisos. Solo dependen de ti, y por eso son muy democráticas. Son grandes ecualizadores de apalancamiento. [78]

Todo gran desarrollador de software, por ejemplo, tiene ahora un ejército de robots trabajando para él mientras duerme, después de haber escrito el código del programa, y funciona de maravilla. [78]

Nunca te volverás rico alquilando tu tiempo.

Siempre que te sea posible, optimiza tu independencia en lugar de la remuneración. Si tienes independencia y eres responsable de tus resultados y no de tus ingresos, habrás alcanzado la meta. [10]
Los seres humanos evolucionaron en sociedades en las que no existía el apalancamiento. Si yo cortaba leña o cargaba agua para ti, sabías que ocho horas de trabajo equivalían a unas ocho horas de producción. Ahora hemos inventado el apalancamiento, a través del capital, la cooperación, la tecnología o la productividad. Vivimos en la era del apalancamiento. Como trabajador, quieres estar lo más apalancado posible para tener un gran impacto sin emplear tanto tiempo o esfuerzo físico.
Un trabajador apalancado puede multiplicar por mil o por diez mil el rendimiento de un trabajador no apalancado. Con un trabajador apalancado, el criterio es mucho más importante que el tiempo que dedique o la intensidad de su trabajo.

Déjate de programadores 10x. Los 1.000x existen realmente, solo que no los reconocemos. Véase @ID_AA_Carmack, @notch, Satoshi Nakamoto, etc.

Por ejemplo, un buen ingeniero informático, solo por escribir el pedacito de código correcto y crear la aplicación sin errores, puede generar literalmente medio billón de dólares de valor para una empresa. Pero diez ingenieros que trabajan diez veces más, solo porque han elegido el modelo equivocado, el producto equivocado, lo han escrito de forma errónea o han puesto el bucle viral que no tocaba, han perdido básicamente su tiempo. Los ingresos no coinciden con los gastos, especialmente para los trabajadores apalancados.
Lo que quieres en la vida es tener el control de tu tiempo. Quieres entrar en un trabajo con apalancamiento en el que controles tu propio tiempo y te hagan un seguimiento de los resultados. Si haces algo increíble para empujar hacia

delante el negocio, tienen que pagarte. Especialmente si no saben cómo lo has hecho, porque es algo inherente a tu obsesión, habilidad o capacidades innatas, y van a tener que seguir pagándote por hacerlo.

Las semanas laborales de cuarenta horas son una reliquia de la era industrial. Los trabajadores con conocimiento funcionan como atletas: entrenan y corren, luego descansan y vuelven a evaluar.

Si tienes conocimientos especializados, tienes responsabilidad e influencia; tienen que pagarte lo que vales. Si te pagan lo que vales, entonces puedes recuperar tu tiempo, puedes ser hiper-eficiente. No haces reuniones porque sí, no intentas impresionar a otras personas, no escribes cosas para que parezca que has trabajado. Lo único que te importa es el trabajo en sí.

Si solo te centras en el trabajo en sí, serás mucho más productivo, mucho más eficiente. Trabajarás cuando te apetezca (cuando tengas mucha energía) y no intentarás esforzarte cuando tengas un mal día. Recuperarás tu tiempo.

Las ventas son un ejemplo de todo esto, especialmente las de muy alto nivel. Si eres un agente inmobiliario que vende casas, no tendrás necesariamente un gran trabajo. Estarás muy saturado. Pero si eres un agente inmobiliario de alto nivel, sabes cómo comercializarte y cómo vender casas, es posible que puedas vender mansiones de 5 millones de dólares en una décima parte del tiempo, mientras que otra persona lucha constantemente por vender apartamentos de 100.000 dólares. Ser agente inmobiliario es un trabajo con ingresos y gastos desconectados.

Construir o vender cualquier producto se ajusta a esta descripción. Si quieres más tiempo para escalar, donde no quieres estar es en la atención personal, como el servicio de atención al cliente. En el servicio de atención al cliente, desgraciadamente, los ingresos y los gastos se relacionan de forma relativamente cercana, y las horas que dedicas importan. [10]

Si quieres formar parte de una gran empresa tecnológica, tienes que ser capaz de VENDER o CONSTRUIR. Si no sabes hacer ninguna de las dos, aprende.

Las herramientas y el apalancamiento establecen esta desconexión entre ingresos y gastos. Cuanto mayor es el componente creativo de una profesión, más probable es que estén desconectados. Cuando se trata de profesiones en que están muy conectadas, será muy difícil crear riqueza en el proceso. [78]
Aprende a vender, aprende a construir. Si puedes hacer ambas cosas, serás imparable.
Se trata de dos categorías muy amplias. Una consiste en la creación del producto. Esto es difícil, y es multivariable. Puede incluir el diseño, el desarrollo, la fabricación, la logística, la adquisición e incluso el diseño y la explotación de un servicio. Tiene muchas, muchas definiciones.
Pero en cada industria, hay una definición de creador. En nuestra industria tecnológica, es el director de tecnología, el programador, el ingeniero de software o el ingeniero de hardware. Pero incluso en el negocio de la lavandería, podría ser la persona que diseña el servicio, que hace que todo vaya bien, que se asegure de que la ropa termine en el lugar correcto cuando toca, etc.
La otra cara de la moneda es la venta. De nuevo, vender tiene una definición muy amplia. Vender no significa exclusivamente vender a clientes individuales, sino que puede suponer marketing, comunicación, reclutamiento, recaudar dinero, inspirar a los demás o hacer de relaciones públicas. Es una categoría muy compleja. [78]

Gana con tu mente, no con tu tiempo.

Hablemos un poco más del negocio inmobiliario. El peor tipo de trabajo es el de un empleado que hace labores de mantenimiento de una casa. Tal vez te paguen diez o veinte dólares la hora. Vas a las casas, tu jefe te exige que estés allí a las 8 de la mañana y reparas lo que se haya estropeado. Aquí, no tienes influencia alguna. Tienes algo de responsabilidad, pero en realidad no, porque tu responsabilidad es con tu jefe, no con el cliente. No tienes ningún conocimiento específico real, ya que lo que estás haciendo es una labor que muchas otras personas pueden hacer, por lo que no te van a pagar demasiado. Como mucho, te pagarán el salario mínimo más un extra dependiendo de tu habilidad y de tu tiempo empleado.

El siguiente nivel podría ser el contratista general que trabaja en la casa para el propietario. Puede que le paguen 50.000 dólares por hacer todo el proyecto, y que pague la mano de obra de sus empleados a quince dólares por hora y se quede con la diferencia.

Un contratista general es, obviamente, un puesto algo mejor. Pero, ¿cómo lo medimos? Bueno, sabemos que es mejor porque esta persona tiene cierta responsabilidad. Tiene que arremangarse de verdad si las cosas no están saliendo bien. Los contratistas tienen influencia a través de los trabajadores que trabajan para ellos. También tienen conocimientos un poco más especializados: cómo organizar un equipo, hacer que se presenten a tiempo o cómo lidiar con las regulaciones de la ciudad.

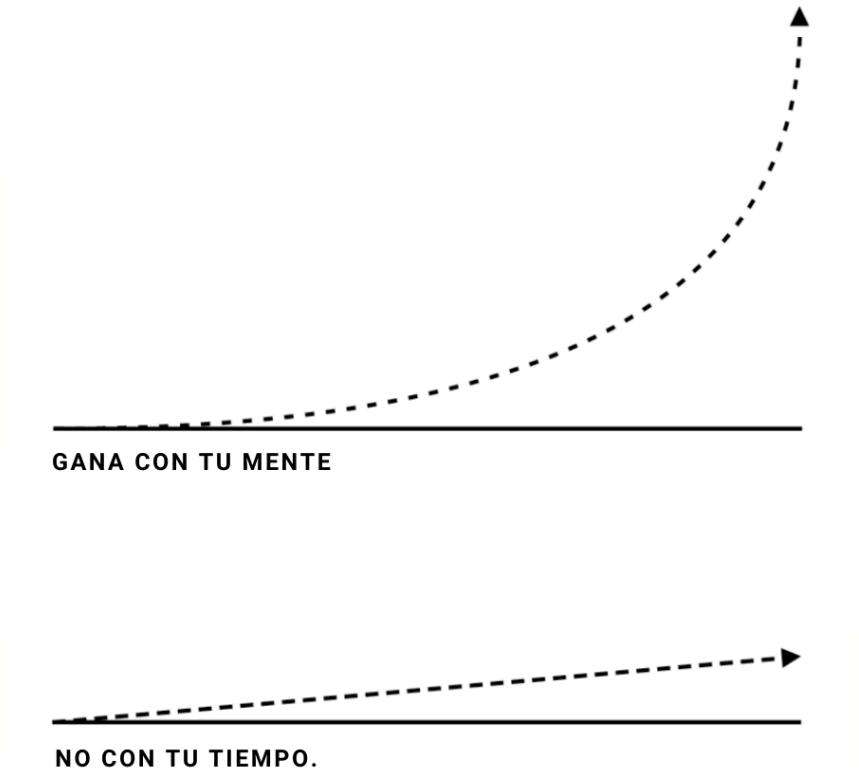
El siguiente nivel podría ser un promotor inmobiliario. Un promotor es alguien que compra una propiedad, contrata a un grupo de contratistas y la transforma en algo de mayor valor. Probablemente tengan que pedir un préstamo para comprar una casa o recurrir a inversores para conseguir dinero. Compran la casa vieja, la derriban, la reconstruyen y la venden. En lugar de 50.000 dólares como el contratista general, o quince dólares por hora como el obrero, el promotor podría obtener un millón de dólares de beneficio cuando venda la casa por más de lo que la compró, incluyendo los gastos de construcción. Pero ahora, fíjate en lo que se le exige al promotor: un nivel muy superior de responsabilidad.

El promotor asume más riesgo, más responsabilidad, tiene más influencia y necesita tener conocimientos más especializados. Tiene que entender sobre financiación de fondos, la normativa municipal, hacia dónde se dirige el

mercado inmobiliario y si debe asumir el riesgo o no. Es más arduo.

El siguiente nivel podría ser alguien que gestiona dinero en un fondo inmobiliario. Tienen una enorme cantidad de apalancamiento de capital. Tratan con montones y montones de promotores, y compran enormes cantidades de inventario de viviendas. [74]

Un nivel más allá podría ser alguien que dijera: "En realidad, quiero aportar el máximo apalancamiento en este mercado y el máximo conocimiento específico". Esa persona diría: "Bueno, entiendo de bienes raíces, y comprendo desde la construcción básica de viviendas, hasta la construcción de grandes propiedades y su venta, y cómo se mueven y prosperan los mercados inmobiliarios, y también entiendo sobre tecnología. Entiendo cómo reclutar desarrolladores, escribir código de programación y elaborar un buen producto, y sé cómo conseguir dinero de capital riesgo, cómo devolverlo y cómo funciona todo el proceso".



Obviamente, no hay una sola persona que sepa de todo. Puede reunir un equipo para hacerlo en el que cada uno tenga diferentes habilidades, pero esa entidad combinada tendría conocimientos específicos en tecnología y en bienes raíces. Tendría una enorme responsabilidad, porque el nombre de esa empresa llevaría aparejado un esfuerzo de alto riesgo y alta recompensa, y la gente dedicaría su vida a ello y asumiría un riesgo significativo. Tendría apalancamiento en el código con muchos desarrolladores. Tendría capital con inversores que pondrían dinero y el propio capital del fundador. Contaría con una mano de obra de la más alta calidad, es decir, ingenieros, diseñadores y vendedores profesionales que trabajan en la empresa. Entonces, es posible que acabes con una empresa como Trulia, Redfin o Zillow, y tu ganancia podría ser potencialmente de miles de millones de dólares, o de cientos de millones de dólares. [78]

Cada nivel tiene un apalancamiento creciente, una responsabilidad creciente, unos conocimientos cada vez más específicos. Estás sumando el apalancamiento basado en el dinero al basado en el trabajo. Añadir un apalancamiento basado en códigos de programación y no en capital o mano de obra te permite generar algo cada vez más grande y estar cada vez más cerca de poseer todos los beneficios, y no solo un salario a final de mes.

Empiezas como asalariado. Pero quieres ir ascendiendo para intentar conseguir un mayor apalancamiento, más responsabilidad y conocimientos específicos. La combinación de todo ello durante un largo periodo de tiempo, junto con la magia del interés compuesto, te hará rico. [74]
Lo único que debes evitar a toda costa es arruinarte.
Evitar la ruina es como no ir a la cárcel. No hagas nada ilegal, no vale la pena llevar el mono naranja. Mantente alejado de las pérdidas catastróficas totales. Evitar la ruina también supone mantenerse alejado de cosas que puedan ser físicamente peligrosas o que dañen tu cuerpo. Tienes que vigilar tu salud.
No te metas en situaciones donde te juegues todo tu capital, todos tus ahorros. No lo apuestes todo a una carta. En su lugar, haz apuestas relativamente optimistas con grandes ventajas. [78]

QUE TE PAGUEN POR TU CAPACIDAD DE JUICIO

Elegir en qué tipo de trabajos, carreras o campos vas a indagar y qué tipo de ofertas estás dispuesto a aceptar de un empleador, te dará mucho más tiempo libre. No tendrás que preocuparte tanto por la gestión del tiempo. Me encantaría que me pagaran solo por mi criterio, no por ningún trabajo. Quiero que un robot, un capital o un ordenador hagan el trabajo, pero quiero que me paguen porque valoren mi criterio. [1]
Creo que los humanos deberíamos aspirar a tener conocimientos sobre ciertas cosas y a que nos pagaran por ello. Tendríamos toda la influencia posible en nuestro negocio, ya sea a través de robots u ordenadores o lo que sea. Podríamos ser dueños de nuestro propio tiempo porque solo se nos haría un seguimiento de las aportaciones y no de los rendimientos.
Imagina que llega alguien que demuestra tener un poco más de criterio. Tiene razón el 85% de las veces en lugar del 75%. Le pagarás 50 millones de dólares o 100, o 200, lo que haga falta, porque un 10% de mejor juicio para dirigir un barco de 100.000 millones de dólares es muy valioso. Los directores generales están muy bien pagados debido a su influencia. Las pequeñas diferencias en el juicio y la capacidad realmente se amplifican. [2]

Malgastamos nuestro tiempo con pensamientos a corto plazo y con el trabajo pesado. Warren Buffett invierte un año en decidir y un día en actuar. Y esa actuación repercute durante décadas.

El buen juicio probado (la credibilidad en torno al juicio) es muy importante. Warren Buffett triunfa porque tiene una enorme credibilidad. Ha sido muy responsable. Ha tenido razón una y otra vez en el dominio público. Se ha construido una reputación de muy alta integridad, por lo que se puede confiar en él. La gente le apoyará infinitamente por su criterio. Nadie le pregunta cuánto trabaja o qué hora se levanta y se va a dormir. Le dicen: "Warren, haz simplemente lo que sabes hacer".
El juicio (especialmente el juicio demostrado, con una alta responsabilidad y un claro historial) es fundamental. [78]

Solo por ser mínimamente mejor, como por ejemplo correr un cuarto de milla una fracción de segundo más rápido, algunas personas cobran mucho más que otras. El apalancamiento magnifica aún más esas diferencias. Ser puntero en tu disciplina es muy importante en la era del apalancamiento. [2]

PRIORIZA Y CÉNTRATE

He llegado a tener mucha mala suerte por el camino. La primera pequeña fortuna que hice en bolsa la perdí instantáneamente. La segunda que hice (o que debería haber hecho), la perdí por culpa de mis socios. Solo a la tercera fue la vencida.[OBJ]

RESUELVE PASO A PASO

DESPUÉS, GANA MEDIANTE LA REPETICIÓN .

Incluso desde entonces, el camino continuó siendo una lucha lenta y constante. No he ganado dinero rápido en mi vida. Siempre ha sido fruto de un cúmulo de pequeñas acciones. Se trata más bien de crear riqueza de forma constante mediante la creación de negocios, de oportunidades e inversiones. No ha sido fruto de una gran e impactante jugada. Mi riqueza personal se acumuló poco a poco, sumando más y más factores: más opciones, más negocios, más inversiones, más cosas que puedo hacer.

Valora tu tiempo a una tarifa por hora, y gasta despiadadamente para ahorrarle tiempo a dicha tarifa. Nunca valdrás más de lo que crees que vales.

Gracias a Internet, abundan las oportunidades. De hecho, ahora tengo demasiadas formas de hacer dinero, pero no tengo suficiente tiempo. Hay tantas formas de crear riqueza, productos y negocios, y de que la sociedad te pague como subproducto, que sencillamente no puedo con todas. [78]

Nadie te va a valorar más de lo que te valoras a ti mismo. Tienes que establecer una tarifa horaria personal muy alta y ceñirte a ella. Incluso cuando era joven, decidí que valía mucho más de lo que el mercado creía que valía y empecé a tratarme en consecuencia.

Ten siempre en cuenta el tiempo en cada decisión. ¿Cuánto tiempo se necesita? Si tardas una hora en cruzar la ciudad para conseguir algo, y si te valoras en cien dólares la hora, eso es básicamente como eliminar cien dólares de tu bolsillo. ¿Te sale a cuenta? [78]

Elige una tarifa intermedia. En mi caso, lo creas o no, cuando se podía contratarme (que ahora obviamente no se puede) hará cosa de una década o incluso dos, antes de que tuviera dinero de verdad, mi tarifa por hora era de 5000 dólares. Siendo realistas y mirando atrás, en realidad era de unos 1000 dólares la hora.

Por supuesto, acababa haciendo cosas estúpidas como discutir con el

electricista o devolver un altavoz roto, pero no tendría que haberlo hecho, pero ya hacía mucho menos de lo que haría cualquiera de mis amigos. Montaba un verdadero espectáculo tirando cosas a la basura o donándolo al Ejército de Salvación en lugar de intentar devolverlo o arreglarlo.

Discutía con mis parejas, e incluso hoy en día con mi mujer, y decía: "Yo no hago estas cosas, no es algo que yo deba resolver". Y todavía surge el tema con mi madre cuando me manda pequeñas tareas. Pero es que simplemente yo no hago esas cosas. Prefiero contratar a un asistente. Esto era así incluso cuando no tenía dinero. [78]

Otra forma de pensar es que, si puedes subcontratar algo por menos de tu tarifa por hora, contrátalo y no lo hagas tú. Si puedes contratar a alguien para que lo haga por menos de lo que vale tu hora de trabajo, contrátalo. Eso incluye incluso cosas como cocinar. Puede que quieras comer tus comidas caseras saludables, pero si puedes subcontratarlas, hazlo. [78]

Fija una tarifa horaria muy alta para ti y cúmplela. Debe parecer absurdamente alta. Si no es así, no está bien fijada. Sea cual sea la que hayas elegido, mi consejo es que la subas. Como he dicho, para mí, incluso antes de tener dinero, durante mucho tiempo utilicé unos 5000 dólares por hora. Y si extrapolas eso a un salario anual, son varios millones de dólares.

En el mundo de los negocios hay mucha gente que juega a juegos de suma cero y unos pocos que juegan a juegos de suma positiva, y se buscan entre ellos.

Irónicamente, creo que la he superado. No soy la persona más trabajadora del mundo, de hecho, soy bastante perezoso. Trabajo durante subidones de energía cuando estoy realmente motivado con algo. Si realmente miro cuánto he ganado por hora real, probablemente sea bastante más. [78]

Si desprecias la riqueza, te eludirá

Si adoptas una mentalidad relativa, vas a odiar a la gente que lo hace mejor que tú, y tendrás celos o envidia de ellos. Ellos percibirán esos sentimientos cuando intentes negociarles algo. Cuando interactúas con terceros, si haces juicios o piensas mal de ellos, lo sentirán. Los seres humanos estamos programados para sentir lo que otros piensan. Hay que salir de esa mentalidad relativa. [10]
Literalmente, ser anti-riqueza te impedirá llegar a ser rico, porque no adoptarás la mentalidad adecuada para ello, no tendrás el espíritu necesario y no tratarás con la gente como deberías hacerlo. Sé optimista, sé positivo. A los optimistas les va mejor a largo plazo. [10]

En la vida hay fundamentalmente dos grandes juegos a los que la gente juega. Uno es el juego del dinero. Porque el dinero no va a resolver todos tus problemas, pero sí va a resolver todos tus problemas financieros. Así que todos queremos conseguir dinero.
Pero, al mismo tiempo, muchos de ellos, en el fondo, creen que no pueden ganar dinero. No quieren que se cree riqueza. Así que atacan toda empresa diciendo: "Hacer dinero es malo. No deberías hacerlo".
En realidad, están jugando al otro juego, que es el del estatus. A estas otras personas se las suele encontrar diciendo: "Bueno, no necesito dinero. Nosotros no queremos dinero". El estatus es tu rango en la jerarquía social. [78]
El estatus es un juego de suma cero muy antiguo. Lo hemos jugado desde que éramos monos. Es jerárquico. ¿Quién es el número uno? ¿Quién es el número dos? ¿Quién es el número tres? Y para que el número tres pase al dos, éste segundo tiene que desocupar su puesto. Así que el estatus es un juego de suma cero.

La creación de riqueza es un juego de suma positiva evolutivamente reciente. El estatus es un viejo juego de suma cero. Quienes atacan la creación de riqueza, a menudo solo buscan el estatus.

La política es un ejemplo de juego de estatus. Hasta los deportes son un buen ejemplo. Para ser el ganador, debe haber un perdedor. En el fondo, no me gustan los juegos de estatus. Desempeñan un papel importante en nuestra sociedad, para que podamos saber quién manda. Pero, fundamentalmente, se juega a ellos porque son un mal necesario. [78]
El problema es que, para ganar en un juego de estatus, tienes que menospreciar a otro. Por eso debes evitar los juegos de estatus en tu vida: te convierten en una persona irritada y combativa. Estás en lucha constante para menospreciar a los demás, para superponerte a ti mismo y a tus seres queridos.
Los juegos de estatus siempre existirán. No se puede cambiar, pero fíjate que la mayoría de las veces, cuando intentas crear riqueza y alguien te ataca por ello, está intentando aumentar su propio estatus a costa tuya. Están jugando a un juego diferente. Y es un juego mucho peor. Tu participas en una partida de suma positiva, y ellos de suma cero. [78]

Jugando a juegos estúpidos, se ganan premios estúpidos.

¿Qué es lo más importante para los jóvenes que empiezan?

Dedica más tiempo a tomar grandes decisiones. Hay básicamente tres decisiones realmente importantes que tomas en tus primeros años de vida: dónde vives, con quién estás y qué haces.
Pasamos muy poco tiempo decidiendo nuestra pareja. Dedicamos mucho tiempo a un trabajo, pero mucho menos a decidir en cuál. Elegir en qué ciudad vivir determina casi por completo la trayectoria de nuestra vida, pero tampoco dedicamos el tiempo suficiente a ello.

Un consejo para un joven ingeniero que está considerando mudarse a San Francisco: "¿Quieres dejar atrás a tus amigos? ¿O quieres ser el que se quede atrás?"

Si vas a vivir en una ciudad durante diez años, o tener un trabajo durante cinco o una relación durante otros diez, sería lógico dedicar uno o dos años a decidir estas cuestiones. Son decisiones muy determinantes y realmente importantes. Tienes que aprender a decir que no y liberar tu tiempo para resolver los problemas principales. Esos tres son probablemente los más importantes. [1]

¿Qué medidas tomar para rodearse de gente de éxito?

Averigua en qué eres bueno y ayuda a otras personas con ello. Regálales el servicio. Págalo. El karma funciona porque la gente es coherente. En una escala de tiempo suficientemente larga, atraerás lo que proyectas. Pero no midas: tu paciencia se agotará si te pasas el día contando. [7]

Un antiguo jefe me advirtió una vez: "Nunca serás rico, ya que eres inteligente, y siempre habrá alguien que te ofrecerá un trabajo lo suficientemente bueno".

¿Cómo decidí crear la primera empresa?

Trabajaba en una empresa de tecnología llamada @Home Network, y le decía a todo el mundo (tanto a mi jefe, compañeros de trabajo y amigos): "En Silicon Valley hay un montón de gente creando empresas. Y parece que se apañan bien. Voy a crear una empresa. Solo estoy aquí temporalmente. Soy un emprendedor".
Estaba desahogándome, hablando en voz alta, siendo excesivamente honesto. Pero en realidad no creé una empresa. Esto fue en 1996, y crear una empresa por aquel entonces era una propuesta mucho más aterradora. Todo el mundo empezó a decir: "¿Qué haces todavía aquí? Creía que te ibas para montar una empresa" y "Vaya, todavía estás aquí…". Me sentía literalmente avergonzado. [5]
Sí, sé que algunas personas no están necesariamente preparadas para ser empresarios, pero a largo plazo, ¿de dónde sacamos esa idea de que lo lógico es que todo el mundo trabaje para otro? Es un modelo demasiado jerárquico. [14]

ENCUENTRA UN TRABAJO QUE TE PAREZCA UN JUEGO

Los humanos evolucionaron como sociedades de cazadores y recolectores que trabajaban para ellos mismos. Solo al comienzo de la agricultura nos volvimos más jerárquicos. La Revolución Industrial y las fábricas nos hicieron extremadamente jerárquicos porque un individuo no podía poseer o construir una fábrica, pero ahora, gracias a Internet, estamos volviendo a una época en la que cada vez más gente puede trabajar por y para sí misma. Prefiero ser un empresario fracasado que alguien que nunca lo haya intentado, porque incluso un emprendedor que ha fracasado tiene las habilidades necesarias para salir adelante por su cuenta. [14]

Hay casi 7.000 millones de personas en este planeta. Algún día, espero, habrá casi 7.000 millones de empresas.

Aprendí a ganar dinero porque era una necesidad. Cuando dejó de ser una necesidad, dejó de importarme. Al menos para mí, el trabajo era un medio para conseguir un fin. Me interesa mucho más resolver problemas que ganar dinero. Cualquier objetivo final solo llevará a otro objetivo. La propia vida es como un juego. Cuando creces, juegas al juego de la escuela, o juegas al juego social. Luego al del dinero, y luego al del estatus. Estos juegos tienen horizontes cada vez más largos y duraderos. Al fin y al cabo (al menos a mi parecer), todos estos no son más que juegos en los que el resultado realmente deja de importar una vez que ves a través de él mismo.

Y llega un día que te cansas de los juegos. Yo diría que yo ya me encuentro en esa fase de hastío. No creo que haya ningún objetivo o propósito final. Simplemente estoy viviendo la vida como quiero. Literalmente, lo hago momento a momento.

Quiero bajar de esa cinta de correr hedónica. [1]

Lo que realmente quieres es libertad. Quieres liberarte de tus problemas de dinero, ¿verdad? Lo entiendo. Una vez que puedas resolver tus problemas de dinero, ya sea reduciendo tu estilo de vida o ganando suficiente, querrás jubilarte. Y no hablo de jubilarse a los sesenta y cinco años, sentado en una residencia de ancianos cobrando un cheque de jubilación; me refiero a algo completamente distinto.

Pero, ¿qué es la jubilación?

La jubilación es cuando dejas de sacrificar el hoy por un mañana imaginario. Cuando el hoy es pleno, en sí mismo, estás jubilado.

¿Cómo se consigue eso?

Una forma es tener tanto dinero ahorrado que tus ingresos pasivos (sin que muevas un dedo) cubran tu tasa de consumo.
La segunda es reducir tu tasa de consumo a cero: te conviertes en un monje.
La tercera es que estés haciendo algo que te guste. Lo disfrutas tanto que no se trata de dinero. Por lo tanto, hay múltiples formas de jubilación.
La forma de salir de la trampa de la competencia es ser auténtico, encontrar lo que sabes hacer mejor que nadie. Sabes hacerlo mejor porque lo amas, y nadie puede competir contigo. Si te gusta hacerlo, sé auténtico, y luego piensa en cómo relacionarlo con lo que la sociedad quiere realmente. Aplica un poco de apalancamiento y pon tu nombre en él. Asumes los riesgos, pero obtienes las recompensas, tienes la propiedad y la equidad en lo que estás haciendo, y simplemente lo pones en marcha. [77]

¿Disminuye la motivación por ganar dinero después de independizarte económicamente?

Sí y no. En mi caso lo hizo en el sentido de que la desesperación desapareció. Pero crear empresas y ganar dinero es ahora más un arte que otra cosa. [74]

Ya sea en el comercio, la ciencia o la política, la historia recuerda a los artistas.

El arte es creatividad. El arte es todo lo que se hace por sí mismo. ¿Cuáles son las cosas que se hacen por sí mismas, y no hay nada más detrás de ellas? Amar a alguien, crear algo, jugar. Para mí, crear negocios es un juego. Creo negocios porque es divertido, porque me gusta también el resultado. [77]
Puedo crear un nuevo negocio en tres meses: reunir el dinero, formar un

equipo y ponerlo en marcha. Es divertido para mí. Es realmente genial ver lo que puedo construir. Se gana dinero casi por efecto secundario. Crear empresas es el juego en el que soy bueno. Es solo que mi motivación ha pasado de estar orientada a objetivos más artísticos. Irónicamente, creo que ahora soy mucho mejor en eso. [74]

Incluso cuando invierto, es porque me gustan las personas involucradas, salir con ellas y aprender de ellas, y creo que el producto es realmente genial. Hoy en día, descarto grandes inversiones porque los productos no me parecen tan interesantes.

Esto no trata de todo o nada. Primero empiezas a avanzar más y más hacia ese objetivo en tu vida. Es una meta. Cuando era más joven, solía estar tan desesperado por ganar dinero que habría hecho cualquier cosa. Si hubiera aparecido alguien y hubiera dicho: "Oye, tengo un negocio de transporte de aguas residuales, ¿quieres entrar en él?". Habría dicho: "¡Genial, quiero ganar dinero!". Gracias a Dios nadie me dio esa oportunidad. Me alegro de haber seguido el camino de la tecnología y la ciencia, que realmente me gusta. Conseguí combinar mi vocación y mi avocación.

Siempre estoy "trabajando". O al menos para los demás, porque para mí se trata de un juego. Y por eso sé que nadie puede competir conmigo. Porque solo estoy jugando, durante dieciséis horas al día. Si otros quieren competir conmigo, van a trabajar, y van a perder porque no van a hacerlo durante dieciséis horas al día, siete días a la semana. [77]

¿Con qué cantidad se es financieramente libre?

El dinero no es la raíz de todos los males; no hay nada malo en él. Pero el ansia de dinero es mala. El deseo de dinero no es malo en un sentido social. No es malo en el sentido de "eres una mala persona por desear el dinero".

El ansia de dinero es mala para nosotros porque es un pozo sin fondo. Siempre ocupará tu mente. Si amas el dinero, y lo ganas, nunca será suficiente. Nunca hay suficiente porque el deseo se enciende y no se apaga en un número concreto. Es una falacia pensar que se termina en alguna cifra.

El castigo por adorar al dinero viene con el dinero mismo. A medida que lo

ganas, quieres más, y te vuelves paranoico y temeroso de perder lo que tienes. No te da tregua alguna.
Consigues dinero para resolver tus problemas económicos y materiales. Creo que la mejor manera de alejarte de este amor constante por el dinero es no querer mejorar constantemente tu estilo de vida a medida que ganas dinero. Es muy fácil seguir mejorando tu estilo de vida a medida que ganas dinero, pero si puedes mantenerlo y ganar dinero en grandes cantidades, es posible que te adelantes tanto que llegarás a ser financieramente libre antes de lo que esperas.
Otro aspecto útil: Valoro la libertad por encima de todo. Todo tipo de libertad; libertad para hacer lo que quiero, libertad para no hacer lo que no quiero hacer, libertad de mis propias emociones o de las cosas que pueden perturbar mi paz, etc. Para mí, la libertad es mi valor número uno.
En la medida en que el dinero compra la libertad, es fantástico. Pero en la medida en que me hace menos libre, lo que sin duda hace también a cierto nivel, no me interesa. [74]

Los ganadores de cualquier juego son personas tan adictas que continúan jugando incluso cuando disminuye la utilidad marginal de ganar.

¿Tengo que crear una empresa para tener éxito?

La clase de personas con más éxito en Silicon Valley de forma constante son los capitalistas de riesgo (aquellos que están diversificados y controlan lo que solía ser un recurso escaso) o las personas que son muy buenas en la identificación de las empresas que acaban de alcanzar el ajuste de producto/mercado. Esas personas tienen la experiencia, los conocimientos y las referencias que esas empresas emergentes quieren para poder ayudarles a escalar. Una vez que las descubren, no dudan en entrar en el

último Dropbox o Airbnb.

¿Y sobre el grupo de personas que estaban en Google, luego se unieron a Facebook cuando sumaban un centenar, y finalmente a Stripe cuando eran otro centenar más?

Cuando Zuckerberg estaba empezando a escalar su empresa y le entró el pánico, dijo: "No sé cómo hacer esto". Y llamó a Jim Breyer [capitalista de riesgo y fundador de Accel Partners]. Y Jim Breyer le dijo: "Bueno, tengo un jefe de producto realmente genial en esta otra empresa, y necesitas a esta persona". Esas personas suelen ser las que mejor lo hacen, enfrentadas al riesgo durante un largo periodo de tiempo, aparte de los propios inversores de riesgo, claro. [30]

Algunas de las personas con más éxito que he visto en Silicon Valley tuvieron sus mejores oportunidades al principio de sus carreras. Consiguieron ascender a vicepresidente, director o consejero delegado, o crearon una empresa que funcionó perfectamente desde el principio. Si no te ascienden, es mucho más difícil ponerse al día más adelante. Es bueno estar en una empresa más pequeña desde el principio porque hay menos infraestructura que impida la promoción temprana. [76]

Para alguien que se encuentra en los primeros pasos de su carrera (y tal vez incluso más tarde), lo más importante de una empresa es la red de antiguos alumnos que vas a crear. Piensa en las personas con las que vas a trabajar y en lo que esas personas van a hacer. [76]

CÓMO TENER SUERTE

¿Qué significa "hazte rico sin tener suerte"?

En 1.000 universos paralelos hipotéticos, querrías ser rico en 999 de ellos. Si no quieres ser rico solamente en los cincuenta de ellos en los que tendrás suerte, debes excluir la suerte de la ecuación.

Pero tener suerte ayuda, ¿no?

Hace poco, Babak Nivi, mi cofundador, y yo hablábamos en Twitter sobre cómo se tiene suerte, y en realidad hay cuatro tipos de suerte.

El primer tipo de suerte es la ciega, en la que uno simplemente tiene suerte porque ha ocurrido algo completamente fuera de su control. Esto incluye la fortuna, el destino, etc.

Luego está la suerte derivada de la persistencia, el trabajo duro, la perseverancia y el movimiento. Aparece cuando corres de un lado a otro buscando oportunidades. Estás produciendo, estás intentando generar algo. Es casi como mezclar una placa de Petri o un montón de reactivos y ver qué consigues. Estás acumulando la suficiente fuerza, empuje y energía para que la suerte te encuentre.

Una tercera forma es que te vuelvas muy bueno en detectar la suerte. Si eres muy hábil en un campo, te darás cuenta de cuándo aparece una oportunidad en él, y el resto de personas que no están en sintonía no lo notarán. Así, te vuelves sensible a la suerte.

El último tipo de suerte es el más extraño y difícil, en el que construyes un carácter único, y una marca y mentalidad únicas, que hace que la suerte te encuentre.

Por ejemplo, digamos que eres la mejor persona del mundo en buceo de profundidad. Eres conocido por realizar inmersiones en aguas tan profundas que nadie más se atreve a intentarlo. Por pura suerte, alguien encuentra un barco del tesoro hundido en la costa al que ellos no pueden acceder. Pues bien, su suerte se ha convertido en la tuya, porque van a acudir a ti para llegar al tesoro, y te van a pagar por ello.

Es un ejemplo extremo, pero muestra cómo una persona tuvo suerte ciega al encontrar el tesoro. Que vengan a ti para extraerlo y darte la mitad es diferente. Tú creaste tu propia suerte. Te pusiste en una posición privilegiada para capitalizar y atraer la suerte cuando nadie más lo hizo para sí mismo. Para

hacerse rico sin tener suerte, queremos ser deterministas. No queremos dejar las cosas al azar. [78]

Formas de tener suerte:

→ Esperar a que la suerte te encuentre.
→ Esforzarse hasta tropezar con ella.
→ Preparar la mente y percibir las oportunidades que otros ignoran.
→ Convertirse en el mejor en tu campo. Perfecciona lo que haces hasta conseguirlo. Las oportunidades te buscarán. La suerte se convierte en tu destino.

Empiezas a ser tan determinista que deja de tratarse de suerte. La definición empieza a adoptar forma de destino. Para resumir el cuarto tipo: construye tu personaje de una manera determinada, y entonces éste se convierte en tu destino.

Uno de los aspectos que creo cruciales para ganar dinero es tener una reputación tal que haga que los demás negocien a través de ti. Recuerda el ejemplo de ser un gran buzo en el que los buscadores de tesoros te ofrecían una parte del botín por tus habilidades.

Si eres un negociador de confianza, fiable, de alta integridad y que piensa a largo plazo, cuando otras personas quieran cerrar tratos pero no sepan cómo hacerlos de forma fiable con desconocidos, se acercarán a ti y te ofrecerán una parte del pastel solo por la integridad y la reputación que te has forjado.

A Warren Buffett le ofrecen comprar empresas, garantías, rescatar bancos y demás cosas que otros no pueden hacer debido a su reputación. Por supuesto, él pone su responsabilidad y una potente marca en juego.

Tu carácter y tu reputación son cosas que puedes construir, lo que te permitirá

aprovechar oportunidades que otras personas pueden calificar como suerte. Tú sabes que no se trata de eso. [78] Mi cofundador Nivi dijo: "En un juego a largo plazo, parece que todo el mundo se está haciendo rico en conjunto. Y en un juego a corto plazo, parece que todo el mundo se está haciendo rico de forma individual".
Creo que es una reflexión brillante. En un juego a largo plazo, hablamos de una suma positiva. Todos estamos horneando el pastel juntos. Estamos tratando de hacerlo lo más grande posible. Y en un juego a corto plazo, estamos cortando el pastel. [78]

¿Cómo de importante es el networking?

Creo que el networking empresarial es una completa pérdida de tiempo. Y sé que hay personas y empresas que popularizan este concepto porque les es útil a ellos y a su modelo de negocio, pero la realidad es que, si estás construyendo algo interesante, siempre habrá más gente que querrá conocerte. Intentar construir relaciones comerciales con antelación para hacer negocios es un mal uso de tus esfuerzos. Tengo una filosofía mucho más eficiente: "Produce algo interesante que la gente quiera. Muestra tu oficio, practica tu oficio, y la gente adecuada acabará encontrándote". [14]

Y una vez que se conoce a alguien, ¿cómo saber si se puede confiar en esa persona? ¿Qué señales son importantes?

Si alguien habla mucho de lo honesto que es, probablemente no lo sea. Esto es un pequeño indicio que he aprendido a detectar. Cuando alguien pasa demasiado tiempo hablando de sus propios valores o de sí mismo, intenta encubrir algo. [4]

Los tiburones devoran, pero viven rodeados de

tiburones.

En mi vida hay personas estupendas que tienen mucho éxito, son muy atrayentes (como si todo el mundo quisiera ser amigo suyo) y muy inteligentes. Sin embargo, los he visto hacer alguna que otra cosa cuestionable a terceros. La primera vez, les suelo decir: "Oye, no creo que debas hacer esto a esa persona, y no porque no te vayas a salir con la tuya. Lo conseguirás, pero al final te hará daño".

Aplica los conocimientos específicos con apalancamiento y, con el tiempo, conseguirás lo que te mereces.

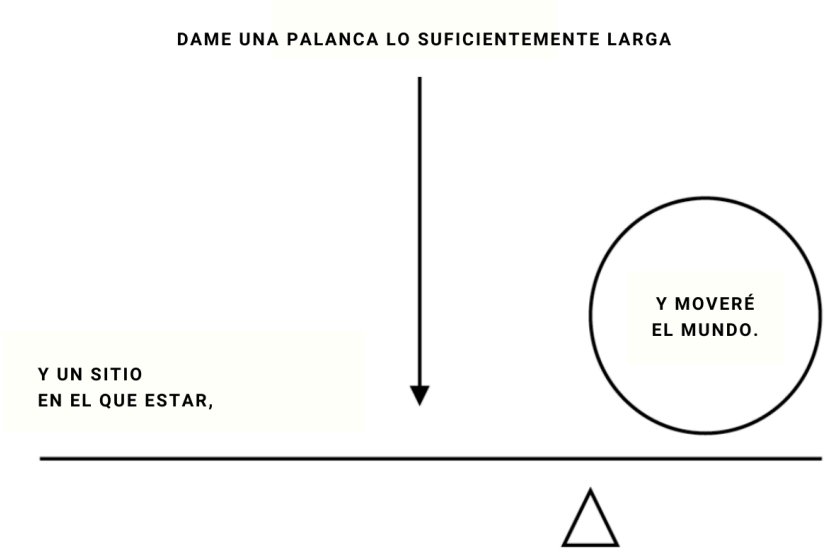
No de una manera cósmica o por el karma, pero creo que en el fondo todos sabemos quiénes somos. No puedes ocultarte nada a ti mismo. Tus propios fallos están escritos dentro de tu psique, y son obvios para ti. Si tienes muchos de estos fallos morales, no te respetarás a ti mismo. Los peores resultados se dan por no tenerse autoestima. Si no te quieres a ti mismo, ¿quién lo hará?
Creo que hay que tener mucho cuidado con hacer cosas de las que no nos sentiremos orgullosos, porque nos perjudica de primera mano. La primera vez que veo a alguien actuar así, se lo hago ver. Por cierto, nadie cambia. Me suelo distanciar de ellos. Los aparto de mi vida. Me digo a mí mismo: "Cuanto más cerca quieras estar de mí, mejores tienen que ser tus valores". [4]

SE PACIENTE

Una cosa que he descubierto es que generalmente (al menos en el sector

tecnológico en Silicon Valley) las grandes personas consiguen grandes resultados. Solo hay que tener paciencia. Todas las personas que conocí al principio de mi carrera, hace veinte años, a las que miré y dije: "Vaya, ese chico o esa chica es muy capaz, inteligente y dedicado"… todos ellos, casi sin excepción, llegaron a tener un gran éxito. Solo había que darles suficiente tiempo. Nunca sucede en la escala de tiempo que tú o ellos quieren, pero sucede. [4]

OBJ Lleva tiempo. Incluso cuando tienes todas las piezas en su sitio, hay una cantidad indeterminada de tiempo que tienes que dedicar. Si te pasas el día llevando la cuenta, se te agotará la paciencia antes de tocar el éxito.



Todos querrían hacerse ricos en un chasquido de dedos, pero el mundo es un lugar eficiente; lo inmediato no funciona. Hay que dedicar tiempo. Debes invertir horas y horas, y tienes que adquirir el conocimiento específico necesario, la responsabilidad, el apalancamiento y el conjunto de habilidades que tienes para ser el mejor del mundo en lo que haces.

La gente es curiosamente consistente. El karma eres tú, repitiendo tus patrones, virtudes y defectos hasta que finalmente obtienes lo que mereces.

Siempre paga a posteriori. Y no lleves la cuenta.

Has de disfrutar el camino y ser consistente, un día, y otro, y otro. No lleves la cuenta, porque si lo haces, te quedarás sin tiempo. [78]

El peor consejo que escucho más a menudo es: "Eres demasiado joven". Una buena parte de la historia fue construida por gente joven, solo que se les reconoció el mérito años más tarde. La única manera de aprender realmente algo es haciéndolo. Sí, escucha todos esos consejos, pero no esperes. [3]

Con esto no digo que sea fácil. En absoluto. De hecho, es muy difícil. Es lo más difícil que vas a hacer. Pero también es gratificante. Mira a los niños que nacen ricos: no le dan sentido a sus vidas.

Tu verdadero currículum no es más que un catálogo de todo tu sufrimiento. Si te pido que te describas a ti mismo antes de morir, y miras hacia atrás desde tu lecho de muerte para ver las cosas más importantes que has hecho, todo va a girar en torno a los sacrificios que hiciste, las cosas difíciles por las que luchaste.

Sin embargo, todo lo que te ha sido dado, no importa. Tienes tus cuatro extremidades, tu cerebro, tu cabeza, tu piel: todo eso se da por sentado. Tienes que hacer cosas difíciles para darle el sentido a tu vida. Ganar dinero es una buena opción. Lucha. Es difícil, no lo voy a negar. Es realmente difícil, pero las herramientas están ahí. Todo está ahí fuera. [77]

El dinero te compra la libertad en el mundo material. No va a hacerte feliz, no va a resolver tus problemas de salud, no va a hacer que tu familia sea estupenda, no va a hacer que estés en forma, no va a hacer que estés tranquilo. Pero sí resolverá muchos problemas externos. Es un motivo razonable para seguir adelante y ganar dinero. [10]

Lo primero que conseguirás ganando dinero es resolver tus problemas financieros. Eliminará una serie de obstáculos que podrían perturbar tu felicidad, pero no te hará feliz. Conozco a muchas personas muy ricas que son infelices. La mayoría de las veces, la persona en la que tienes que convertirte para ganar dinero es una persona muy ansiosa, estresada, trabajadora y competitiva. Cuando esa situación se da durante veinte, treinta, cuarenta, cincuenta años, y de repente ganas dinero, no puedes dejar de hacerlo. Te has

educado para ser una persona ansiosa, así que tienes que aprender a ser feliz. [11]
Primero vamos a hacerte rico. Soy muy práctico al respecto porque, ya sabes, Buda en su día era un príncipe. Empezó siendo muy rico y se acabó marchando a vivir al bosque.
Antiguamente, si querías paz interior, te hacías monje, o algo parecido. Renunciabas a todo (sexo, hijos, dinero, política, ciencia, tecnología, etc.) y te ibas al bosque solo. Había que librarse de todo para liberarse por dentro.
Hoy, con este maravilloso invento llamado dinero, puedes guardarlo en una cuenta bancaria. Puedes trabajar muy duro, hacer grandes cosas para la sociedad, y la sociedad te da dinero por cosas que quiere pero que no sabe cómo conseguir. Puedes ahorrar dinero, vivir un poco por debajo de tus posibilidades y encontrar cierta libertad.
Eso te dará el tiempo y la energía para buscar tu propia paz y felicidad internas.
Creo que la solución para hacer feliz a todo el mundo es darle lo que quiere.
Permitamos que todos podamos ser ricos.
Consigamos que todos estemos sanos y en forma.
Y luego, busquemos que todos seamos felices. [77]

Resulta sorprendente que tanta gente confunda riqueza con sabiduría.

CREANDO BUEN JUICIO

No hay atajos hacía la inteligencia.

BUEN JUICIO

Si quieres ganar la máxima cantidad de dinero posible y enriquecerte a lo largo de tu vida de una manera determinista y predecible, mantente a la vanguardia de las tendencias y estudia tecnología, diseño y arte: hazte realmente bueno. [1]

No te haces rico hipotecando tu tiempo para ahorrar dinero. Te haces rico ahorrando tiempo para ganar dinero.

El trabajo duro está realmente sobrevalorado. La intensidad del trabajo importa mucho menos en la economía moderna.

¿Qué está infravalorado?

El juicio. Tener buen juicio está infravalorado. [1]

¿Cómo podríamos definir el juicio?

Mi definición de sabiduría es conocer las consecuencias a largo plazo de tus acciones. La sabiduría aplicada a los problemas externos es el juicio. Están muy relacionados: conocer las consecuencias a largo plazo de tus acciones y luego tomar la decisión correcta para sacar provecho de ello. [78]

En la era del apalancamiento, una decisión correcta

puede cambiarlo todo.

Hay que dedicar tiempo, pero el juicio es más importante. La dirección hacia la que te diriges es más importante que la velocidad a la que te mueves, especialmente con la ayuda del apalancamiento. Elegir la dirección en la que te diriges para cada decisión es mucho más importante que la fuerza que aplicas. Solo tienes que elegir una dirección correcta para empezar a caminar. [1]

Sin trabajo duro, no desarrollarás ni tu juicio ni el apalancamiento.

CÓMO PENSAR CON CLARIDAD

"Mente fría" es mejor cumplido que "inteligente".

El verdadero conocimiento es intrínseco y se construye desde la base. Usando un símil matemático, no podemos entender la trigonometría sin la aritmética y la geometría. Básicamente, cuando alguien utiliza un montón de palabras rebuscadas, probablemente no sepa de qué está hablando. Creo que las personas más inteligentes son capaces de explicar las cosas como si le estuviera hablando a un niño. Si no eres capaz, es que no lo entiendes de verdad. Es un dicho común, pero es muy cierto.
Richard Feynman es muy famoso por hacer esto en "Six Easy Pieces", una de

sus primeras conferencias sobre física. Básicamente, explica las matemáticas en tres páginas. Empieza por la línea numérica (contar) hasta llegar al pre-cálculo. Lo construye a través de una cadena lógica ininterrumpida. No se basa en ninguna definición.
Los pensadores realmente inteligentes son pensadores nítidos. Entienden lo básico a un nivel muy, muy fundamental. Prefiero entender lo básico muy bien que memorizar todo tipo de conceptos complicados que no puedo hilvanar ni reconducir a partir de los conceptos más básicos. Si no eres capaz de hacer eso, estás perdido. Solo estás memorizando. [4]

Los pensadores nítidos apelan a su propia autoridad.

Los conceptos avanzados en cualquier campo están menos probados de lo que se cree. Los utilizamos para destacar el conocimiento interno, pero siempre es mejor dominar los fundamentos. [11]

Una parte de la toma de decisiones efectiva se reduce a tratar con la realidad. ¿Cómo asegurarse de estar tratando con la realidad en la toma de decisiones?

Evitando tener un fuerte sentido del yo o de los juicios. La "mente de mono" siempre responderá con esta respuesta emocional regurgitada a lo que cree que debería ser el mundo. Esos deseos nublarán tu realidad. Ocurre muchas veces cuando la gente mezcla política con negocios.
Lo que más nos impide ver la realidad es que tenemos nociones preconcebidas de cómo debería ser.
"Cuando ves las cosas tal y como son" te sobreviene un momento de sufrimiento. Todo este tiempo, has estado convencido de que tu negocio va

muy bien y, en realidad, has ignorado esas señales que indicaban lo contrario. Entonces, tu negocio fracasa, y sufres porque has estado eludiendo la realidad. La has estado ocultando.
La buena noticia es que el momento del sufrimiento (cuando experimentas dolor) es realmente auténtico. Es cuando te ves obligado a aceptar la realidad íntegramente. A partir de ahí, puedes cambiar y experimentar un progreso significativo. Solo puedes progresar cuando partes de la verdad.

Lo que deseamos que sea verdad nubla nuestra percepción. El sufrimiento se da en ese momento en el que ya no podemos negar la realidad.

Pero es lo más difícil. Para ver la verdad, tienes que dejar a un lado tu ego, porque éste no quiere enfrentarse a ella. Cuanto más pequeño sea tu ego, cuanto menos condicionadas estén tus reacciones, menos deseo tengas sobre el resultado que deseas, y más fácil será ver la realidad.
Imaginemos un momento difícil, como una ruptura, un despido, un fracaso empresarial o un problema de salud. Un amigo nuestro viene y nos pide consejo al respecto. Para nosotros, la respuesta es obvia. Nos viene a la mente en un segundo, y le decimos sin tapujos: "Vaya, esa chica, supérala, no era buena para ti de todos modos. Serás más feliz. Confía en lo que te digo. Encontrarás a otra persona".
Tú sabes que es la respuesta correcta, pero tu amigo no puede verla, porque está viviendo su momento de sufrimiento y dolor. Sigue deseando que la realidad sea diferente. El problema no es la realidad.

Una persona de pensamiento "contrarian" no es alguien que siempre se opone a los demás. Eso es como ser lo contrario a un conformista.

Un “contrarian” razona de forma independiente desde los fundamentos y se resiste a la presión de conformarse.

El problema es que su deseo choca con la realidad y le impide ver más allá, por mucho que se le explique. Lo mismo ocurre cuando tomamos decisiones.
Cuanto más deseo que algo funcione de una manera determinada, menos probable es que vea la verdad. Especialmente en los negocios, si algo no va bien, trato de reconocerlo públicamente frente a mis cofundadores, amigos y compañeros de trabajo. Así no puedo ocultarlo. Si no se lo oculto a nadie, no me voy a engañar a mí mismo. [4]

Lo que sientes no te dice nada sobre los hechos, sino sobre tu estimación de los mismos.

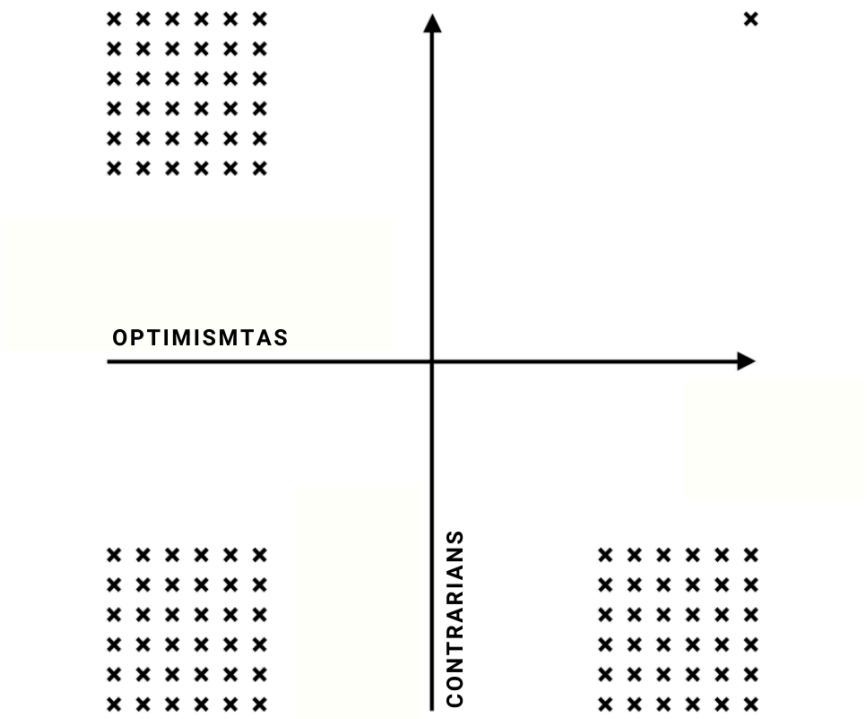
Es muy importante disponer de tiempo desocupado. Si no tienes uno o dos días a la semana en tu calendario en los que no estés de reuniones, no dispondrás de ningún momento para pensar. Te va a resultar muy complicado dar con buenas ideas para tu negocio. No vas a ser capaz de tener buen juicio.
También te animo a que te tomes al menos un día a la semana (preferiblemente dos, porque si programas dos, acabarás teniendo uno) en el que solo tengas tiempo planificado para pensar.

Las personas inteligentes tienden a ser raras, ya que insisten en pensarlo todo por sí mismas.

Solo cuando estás aburrido, te vienen las grandes ideas. Nunca será cuando estés estresado u ocupado, corriendo de aquí para allá o con prisas. Saca tiempo. [7]

OBJ

DESPOJARSE DE TU IDENTIDAD PARA VER LA REALIDAD



Nuestro ego se construye en nuestros años de formación, en nuestras dos primeras décadas. Lo construye nuestro entorno, nuestros padres, la sociedad. Después, nos pasamos el resto de la vida intentando hacer feliz a nuestro ego. Interpretamos cualquier cosa nueva a través de nuestro ego: "¿Cómo puedo cambiar el mundo externo para que sea más como a mí me gustaría que fuera?" [8]

El cinismo es sencillo. El mimetismo es fácil.

Los "contrarian" optimistas son la raza más insólita.

«La tensión es lo que crees que deberías ser. La relajación es lo que eres». Dicho budista.

Es absolutamente necesario tener hábitos para funcionar. No puedes resolver cada problema de la vida como si fuera la primera vez que te lo plantean. Acumulamos todos estos hábitos y los metemos en el fajo de la identidad, del ego, de nosotros mismos, y entonces nos apegamos a ellos. "Soy Naval. Así es como soy".
Resulta realmente importante ser capaz de descondicionarse a sí mismo, ser capaz de desmantelar tus hábitos y decir: "Vale, este es un hábito que probablemente adquirí cuando era un niño pequeño tratando de llamar la atención de mis padres. Ahora lo he reforzado y lo considero una parte de mi identidad. ¿Me sigue sirviendo? ¿Me hace más feliz? ¿Me da salud? ¿Me hace lograr lo que me propongo?"
Soy menos regular que la mayoría de la gente. No me gusta estructurar mi día. En la medida en que tengo hábitos, intento que sean más bien deliberados y no simples casualidades de la vida. [4]

Cualquier creencia que se haya tomado de un conjunto (por ejemplo, ser demócrata, católico o estadounidense) es sospechosa y debe ser reevaluada desde los principios básicos.

Intento no tener demasiadas cosas decididas de antemano. Creo que crear

identidades y etiquetas te encierra y te impide ver la verdad.

Para ser honesto, habla sin identidad.

Solía identificarme como libertario, pero luego me encontraba defendiendo posiciones que no había pensado realmente porque forman parte del canon libertario. Si todas tus creencias se alinean en pequeños paquetes ordenados, deberías sospechar de ellas.
Ya no me gusta autoidentificarme a casi ningún nivel, cosa que me impide tener demasiadas creencias estables. [4]

Todos tenemos alguna creencia *contrarian* que la sociedad rechaza. Pero cuanto más la rechazan, tanto nuestra propia identidad como nuestra tribu, más real se vuelve.

Podemos destacar dos lecciones interesantes sobre el sufrimiento a largo plazo. Una es que puede hacerte aceptar el mundo tal y como es. La otra es que puede cambiar tu ego con mucha fuerza.
Tal vez seas un atleta de élite y te lesiones gravemente, como Bruce Lee. Tendrás que aceptar que ser un atleta no lo es todo, y tal vez puedas forjar una nueva identidad como filósofo. [8]

Facebook se rediseña. Twitter se rediseña. Las

personalidades, las carreras y los equipos también. No hay soluciones permanentes en un sistema dinámico.

APRENDER A TOMAR DECISIONES

Las virtudes clásicas contemplan toda la heurística usada en la toma de decisiones para que uno optimice a largo plazo en lugar de a corto plazo. [11]

Las conclusiones interesadas deberían tener un listón más alto.

En mi opinión, muchos de mis objetivos para los próximos años consisten en reacondicionar las respuestas previas aprendidas o habituadas, para poder tomar decisiones de forma más nítida en cada momento, sin depender de la memoria o de heurísticos y juicios preconfeccionados. [4]

Casi todos los sesgos son heurísticos para ahorrar tiempo. Para las decisiones importantes, descarta la memoria y la identidad, y céntrate en el problema.

OBJ

La honestidad total se traduciría como libertad. En parte, ser libre implica que puedo decir lo que pienso y pensar lo que digo. El físico teórico Richard Feynman dijo: "Nunca, nunca debes engañar a nadie, y tú eres la persona más fácil de engañar". En el momento en que le dices a alguien algo deshonesto, te

has mentido a ti mismo. Entonces empezarás a creerte tu propia mentira, lo que te desconectará de la realidad y te llevará por el camino equivocado.

Nunca pregunto si "me gusta" o "no me gusta". Pienso "esto es lo que es" o "esto es lo que no es".

Richard Freynman

Para mí es muy importante ser sincero. No me salgo de mi camino ni trato de ofrecer cosas negativas o desagradables. Combino la honestidad total con una vieja regla de Warren Buffett de alabar específicamente y criticar en general. Intento aplicarlo. No siempre lo consigo, pero creo que sí lo suficiente como para haber marcado una diferencia en mi vida.
Si tienes que criticar a alguien, no critiques a la persona: critica su enfoque general o el tipo de acciones. Si tienes que elogiar a alguien, intenta buscar el mejor referente de lo que estás hablando y elógiala específicamente. Así, los egos y las identidades que todos tenemos no actuarán en tu contra. Trabajarán para ti. [4]

¿Algún consejo para desarrollar esa honestidad instintiva?

Díselo a todos. Empieza ya. No tienes por qué ser contundente. El carisma es la capacidad de proyectar confianza y amor al mismo tiempo. Casi siempre es posible ser honesto y positivo. [71]

¿Le pagan por tener razón cuando el resto se equivoca? ¿Tiene un proceso en torno a cómo toma sus decisiones?

Sí. La toma de decisiones lo es todo. De hecho, alguien que toma decisiones correctas el 80 por ciento de las veces en lugar del 70, será valorado y compensado cientos de veces más por el mercado.
Creo que a la gente le cuesta entender un hecho fundamental del apalancamiento. Si gestiono 1.000 millones de dólares y acierto un 10% más que otra persona, mi toma de decisiones crea un valor de 100 millones de dólares. Con la tecnología moderna y las grandes plantillas y capitales de los que disponemos, nuestras decisiones se apalancan cada vez más.
Si puedes ser más correcto y más racional, obtendrás rendimientos no lineales. Me encanta el blog *Farnam Street* porque realmente se centra en ayudarte a ser más acertado, un mejor tomador de decisiones. La toma de decisiones lo es todo. [4]

Cuanto más sabes, menos diversificas.

ADQUIRIENDO MODELOS MENTALES

Al tomar decisiones, el cerebro actúa como una máquina de predecir.

Una forma pésima de hacer predicciones basadas en la memoria es "X ocurrió en el pasado, por lo tanto, X ocurrirá en el futuro". Se fundamenta demasiado en circunstancias concretas. Lo que quieres son principios. Quieres modelos mentales.

Los mejores modelos mentales que he encontrado vinieron a través de la evolución, la teoría de juegos y Charlie Munger. Charlie Munger es el socio de Warren Buffett, y un muy buen inversor. Tiene toneladas y toneladas de grandes modelos mentales. Nassim Taleb también tiene grandes modelos mentales. Benjamin Franklin tenía grandes modelos mentales. Yo, básicamente, intento llenar mi cabeza con modelos mentales. [4]

Utilizo mis tweets y los de terceros como máximas que me ayudan a sintetizar y recordar mis propios aprendizajes. El espacio cerebral es finito (tienes neuronas finitas), así que casi puedes pensar en ellas como reglas mnemotécnicas que te ayudan a recordar principios profundamente arraigados cuando tienes la experiencia subyacente que los respalda.

Si no dispones de la experiencia subyacente, podría ser solo una colección de citas. Está bien, es inspirador, tal vez te hagas un bonito póster con él. Pero luego te olvidas y sigues adelante. Los modelos mentales no son más que formas compactas de recordar tus propios conocimientos. [78]

EVOLUCIÓN

Creo que gran parte de lo que es la sociedad moderna puede explicarse a través de la evolución. Una de sus teorías nos dice que la civilización existe para responder a la pregunta de con quién puedes aparearte. Si miras a tu alrededor, desde una perspectiva puramente de selección sexual, el esperma es abundante y los óvulos son escasos. Es una cuestión de asignación.

Literalmente, todas las obras de la humanidad se remontan a personas que intentan resolver un problema parecido.

La evolución, la termodinámica, la teoría de la información y la complejidad tienen poder explicativo y predictivo en muchos aspectos de la vida. [11]

INVERSIÓN

No creo que yo tenga la capacidad de afirmar lo que funcionará o no. Por contra, intento descartar lo que pienso que no funcionará. Creo que tener éxito consiste en no cometer errores. No se trata de tener un juicio correcto. Se trata de evitar los juicios incorrectos. [4]

TEORÍA DE LA COMPLEJIDAD

A mediados de los 90 me interesaba mucho la teoría de la complejidad. Cuanto más me adentraba en ella, más comprendía los límites de nuestro conocimiento y de nuestra capacidad de predicción. La complejidad me ha sido muy útil. Me ha ayudado a alcanzar un sistema que funciona frente a la ignorancia. Creo que somos fundamentalmente ignorantes y muy, muy malos para predecir el futuro. [4]

ECONOMÍA

La microeconomía y la teoría del juego son fundamentales. No creo que se pueda tener éxito en los negocios, o incluso navegar por la mayor parte de nuestra sociedad capitalista moderna, sin una comprensión extremadamente buena de la oferta y la demanda, el trabajo contra el capital, la teoría del juego y todo lo relacionado con ello. [4]

Ignora el ruido. El mercado decidirá.

EL PROBLEMA AGENTE-PRINCIPAL

Para mí, el problema del agente-principal es fundamental en microeconomía. Si no lo entiendes, no sabrás cómo moverte por el mundo. Es importante si quieres construir una gran empresa o tener éxito en tus relaciones.

Es un concepto muy simple. Julio César dijo: "Si quieres que se haga, entonces ve. Y si no, manda a alguien". Quería decir que si quieres que las cosas se hagan bien, entonces tienes que ir tú mismo y hacerlas. Cuando eres el director, eres el dueño, por lo que valoras lo que haces y realizarás un gran trabajo. Cuando eres un agente y lo haces en nombre de otro, puede que no hagas tan buen trabajo. Simplemente no te importa tanto. Optimizas para ti mismo en lugar de para el patrimonio de quien te lo pide.

Cuanto más pequeña sea la empresa, más se sentirá cada miembro como un director. Cuanto menos te sientas como un agente, mejor será tu trabajo. Cuanto más se pueda vincular la remuneración de alguien al valor exacto que está ofreciendo, más se le convierte en un director y menos en un agente. [12]

Creo que, a un nivel fundamental, esto lo entendemos todos. Nos sentimos atraídos por los directores, y todos nos vinculamos con ellos, pero los medios de comunicación y la sociedad moderna pasan mucho tiempo lavándote el cerebro sobre la necesidad de los agentes, de que un agente es importante, y de que el agente debe tener grandes conocimientos. [12]

INTERÉS COMPUESTO

El interés compuesto: la mayoría lo conoce aplicado a las finanzas. Si no es tu caso, abre un libro de microeconomía. Vale mucho la pena leerse un buen libro de microeconomía de principio a fin.

Un ejemplo de interés compuesto: digamos que estás ganando un 10% al año sobre 1$. El primer año, ganas un 10%, y acabas con 1,10$. Al año siguiente, acabas con 1,21$, y al año siguiente con 1,33$. Se sigue acumulando sobre sí mismo. Si se compone al 30% anual durante treinta años, no solo acabas con diez o veinte veces tu dinero, sino que acabas con miles de veces tu dinero. [10]

En el ámbito intelectual, el interés compuesto reina. Si vemos que una empresa con cien usuarios crece a una tasa compuesta del 20% al mes, puede acumularse muy, muy rápidamente hasta tener millones de usuarios. A veces, incluso los fundadores de estas empresas se sorprenden de lo grande que se vuelve el negocio. [10]

MATEMÁTICAS BÁSICAS

Creo que las matemáticas básicas están muy infravaloradas. Si vas a ganar dinero e invertir, tu nivel de matemáticas básicas deberían ser realmente bueno. No necesitas aprender geometría, trigonometría, cálculo o cualquier otra materia complicada si te dedicas a los negocios. Pero necesitas aritmética, probabilidad y estadística. Son muy importantes. Abre un libro de matemáticas básicas y asegúrate de que se te da bien multiplicar, dividir, componer, la probabilidad y la estadística.

CISNES NEGROS

Hay una nueva rama de la estadística de la probabilidad que gira en torno a los eventos extremos. Los cisnes negros representan probabilidades extremas. De nuevo tengo que referirme a Nassim Taleb, que creo que es uno de los más grandes filósofos-científicos de nuestro tiempo. Realmente ha hecho un gran trabajo pionero en esta materia.

CÁLCULO

Es útil saber de cálculo para entender los tipos de cambio y cómo funciona la naturaleza. Pero es más importante entender los principios del cálculo, cuando se mide el cambio en pequeños eventos discretos o continuos. No es importante que resuelvas integrales o que hagas cientos de derivadas, porque no lo vas a necesitar en el mundo de los negocios.

FALSABILIDAD

El principio menos comprendido, pero el más importante para cualquiera que reivindique lo científico: la falsabilidad. Si no hace predicciones falsables, no es ciencia. Para que creas que algo es cierto, debe tener poder de predicción, y debe ser falsable. [11]
Creo que la macroeconomía, al no hacer predicciones falsables (que es el sello de la ciencia), se ha corrompido. Nunca se tiene un contraejemplo cuando se estudia la economía. Nunca se puede tomar como ejemplo la economía estadounidense y realizar dos experimentos diferentes al mismo tiempo. [4]

SI TE CUESTA MUCHO DECIDIR, LA RESPUESTA ES NO

Si me enfrento a una situación difícil tal como:

→ ¿Debería casarme con esta persona?
→ ¿Debería aceptar este empleo?
→ ¿Debería comprar esta casa?
→ ¿Debería mudarme a esta ciudad?
→ ¿Debería hacer negocios con esta persona?

Si no puedes decidirte, la respuesta es no. Y la razón es que la sociedad moderna está llena de opciones. Hay toneladas y toneladas de ellas. Vivimos en un planeta de siete mil millones de personas, y estamos conectados con todo el mundo mediante Internet. Hay cientos de miles de carreras disponibles. Hay muchísimas opciones.
Biológicamente, no estás hecho para darte cuenta de la cantidad de opciones que hay. Históricamente, todos hemos evolucionado de tribus de 150 personas. Cuando aparecía alguien, podía ser tu única opción de pareja.
Cuando eliges algo, te comprometes durante mucho tiempo. Empezar un negocio puede llevar diez años. Una relación podría durarte cinco años. Podrías mudarte a una ciudad para los siguientes diez a veinte años. Son decisiones muy, muy duraderas. Es de vital importancia que solo digamos "sí" cuando estemos totalmente seguros. Nunca vas a estar absolutamente seguro, pero sí puedes estar muy seguro.
Si te encuentras creando una lista de síes y noes, pros y contras, comprobaciones y balances, buscando por qué esto es bueno o malo... olvídalo. Si no puedes decidir, la respuesta es no. [10]

AVANZAR CUESTA ARRIBA

Heurística simple: si te encuentras ante una decisión difícil, toma el camino más doloroso a corto plazo.

Si tienes dos opciones, y parecen igual de buenas o malas, toma el camino más difícil y más doloroso a corto plazo.
Lo que sucede en realidad es que uno de estos caminos requiere dolor a corto plazo. Y el otro camino conduce a un dolor más lejano en el futuro. Y lo que tu cerebro está haciendo a través de la evasión del conflicto es tratar de evitarte el dolor a corto plazo.
Por definición, si los dos son parejos y uno conlleva dolor a corto plazo, ese camino tiene asociada una ganancia a largo plazo. Si atendemos a la ley del interés compuesto, la ganancia a largo plazo es lo que quieres conseguir. Tu cerebro está sobrevalorando la felicidad momentánea, tratando de evitar el camino con dolor a corto plazo.
Así que tienes que neutralizar esta tendencia (es una poderosa tendencia subconsciente) apoyándote en el dolor. Como deberías saber, la mayoría de las grandes ganancias en la vida provienen del sufrimiento a corto plazo para poder ganar a largo plazo.
Hacer ejercicio para mí no es divertido; sufro a corto plazo, siento dolor. Pero luego, a largo plazo, estoy mejor porque me veo más fuerte o estoy más sano.
Si estoy leyendo un libro y me estoy ofuscando, es igual que hacer ejercicio y que el músculo se resienta o se canse, salvo que ahora mi cerebro se está agobiando. A la larga, me vuelvo más inteligente porque estoy absorbiendo nuevos conceptos al trabajar al límite o al borde de mi capacidad.
Así que, por lo general, debes apoyarte en el sufrimiento a corto plazo, pero con ganancia a largo plazo.

Leer ciencia, matemáticas y filosofía una hora al día probablemente te situará en la cima del éxito humano en siete años.

¿Cómo se construyen nuevos modelos mentales?

Sencillamente, lee mucho. [2]

APRENDE A AMAR LA LECTURA

(En la sección *Lecturas recomendadas por Naval* encontrarás recomendaciones específicas sobre libros, blogs y otros temas).

El amor verdadero por la lectura, una vez cultivado, es un superpoder. Vivimos en la era de Alejandría, en la que todos los libros y conocimientos que se han escrito están al alcance de la mano. Los medios para aprender son abundantes, lo que escasea es el deseo por aprender. [3]

La lectura fue mi primer amor.

Recuerdo la casa de mis abuelos en la India. Yo era un niño pequeño sentado en el suelo revisando todos los *Reader's Digests* de mi abuelo, que era lo único que tenía para leer. Ahora, por supuesto, hay una gran cantidad de información disponible y puedes leer cualquier cosa en todo momento. Por aquel entonces, estaba mucho más limitado. Leía cómics, libros de cuentos o cualquier cosa que pudiera conseguir.
Creo que siempre me ha gustado leer porque en realidad soy introvertido y antisocial. Me perdí en el mundo de las palabras y las ideas a una edad temprana. Pienso que parte de ello se debe a la feliz circunstancia de que cuando era joven nadie me obligaba a leer ciertas cosas. Es frecuente que tanto padres como profesores te digan: "Deberías leer esto en vez de eso otro". Mucho de lo que yo leo (según los estándares actuales) se consideraría comida basura mental. [4]

Lee sobre lo que te guste hasta que te encante leer.

Tienes que leer lo que lees porque te suscita interés. No necesitas otra razón. No se lo debes a nadie. Sencillamente, lee porque te gusta. Estos días me encuentro releyendo tanto (o más) como leyendo. Un tuit de @illacertus «No quiero leerlo todo. Solo quiero leer los 100 mejores libros una y otra vez». Creo fervientemente en esa idea. Se trata más bien de identificar los mejores libros para ti, porque diferentes libros hablan a diferentes personas. De ese modo, puedes absorberlos realmente.

La lectura de un libro no es una carrera: cuanto mejor sea el libro, más despacio hay que asimilarlo.

No sé tú, pero yo tengo muy poca capacidad de atención. Hojeo los libros. Leo a toda velocidad. Voy a saltos. No podría decirte pasajes o citas específicas. Pero en el fondo, los asimilas y se convierten en hilos en el tapiz de tu psique. Se entretejen allí.

Seguro que alguna vez has tenido esa sensación de coger un libro, empezar a leerlo y decir: "Vaya, esto es bastante interesante. Va ser un libro muy bueno". Luego empiezas a sentir esa creciente sensación de *déjàvu*. Y, finalmente, a la mitad del libro, caes en la cuenta y piensas: "Esto ya lo he leído antes". Y no hay problema en ello. Significa que estabas listo para releer el tema. [4]

En realidad, no leo muchos libros. Cojo un montón de libros de los que acabo leyendo solo unos pocos, y estos acaban formando parte de mí.

La realidad es que leo mucho menos de lo que la gente piensa. Creo que leo como mucho una o dos horas al día, pero sé que eso me aventaja. Estoy seguro de que explica cualquier éxito que haya tenido en mi vida. La gente de media no lee ni una hora al día. De hecho, apostaría que se lee un minuto al día, no más. Convertirlo en un hábito real es lo más importante.
Lo que leas no es tan importante. Con el tiempo, leerás suficientes cosas (y tus intereses te llevarán a ello) para mejorar drásticamente tu vida. Al igual que el mejor entrenamiento para ti es el que te motiva lo suficiente como para ser consistente, yo diría que para los libros, blogs, tweets o lo que sea (cualquier cosa con ideas, información y conocimientos), lo mejor es leer lo que realmente te interese como para seguir con ello indefinidamente. [4]

«Mientras tenga un libro en la mano, no sentiré que estoy perdiendo el tiempo».

Charlie Munger

Cada cerebro trabaja de forma diferente. A algunas personas les encanta tomar notas. De hecho, a mí me encanta tomar notas en Twitter. Leo, leo y leo. Si tengo alguna idea o concepto fundamental, Twitter me obliga a destilarlo en unos pocos caracteres. Luego trato de exponerlo en forma de aforismo. Entonces, me atacan personas al azar que señalan todo tipo de excepciones obvias y me saltan al cuello. Y finalmente pienso: "¿Por qué he vuelto a hacerme esto?" [4]

Señalar las excepciones obvias implica que, o bien el fin no es inteligente, o bien tú no lo eres.

Cuando tomas un libro por primera vez, ¿lo hojeas en busca de algo interesante? ¿Cómo lo lees? ¿Simplemente hojeas una página al azar y empieza a leer? ¿Cuál es el proceso?

Empiezo tranquilamente por el principio, pero avanzo rápido. Si no me resulta interesante, comienzo a hojearlo o a leerlo por encima. Si no me llama la atención en el primer capítulo de forma significativa y positiva, dejo el libro o me salto algunos capítulos.
No creo en la gratificación tardía cuando existe una infinidad de libros por leer. Hay muchos libros que merecen tu tiempo.

El número de libros completados es una métrica vanidosa. A medida que se sabe más, se dejan más libros sin terminar. Céntrate en nuevos conceptos que tengan poder predictivo.

Por lo general, hojeo. Avanzo rápidamente. Intento encontrar una parte que me llame la atención. La mayoría de los libros tienen un único objetivo (obviamente, no estoy hablando de libros de ficción). Tienen un punto que resaltar, lo hacen, y luego te dan ejemplo tras ejemplo tras ejemplo, y los aplican para explicar el tema principal. Una vez que creo que he entendido lo esencial, no me siento mal por dejar el libro. Hay muchos de estos, lo que yo llamaría *bestsellers* de pseudociencia… Cuando la gente me pregunta si he leído un libro en concreto, siempre digo que sí, pero la realidad es que tal vez leí dos capítulos. Me quedé con lo esencial.

Si lo escribieron para ganar dinero, no lo leas.

¿Qué prácticas sigues para interiorizar/organizar la información de los libros que lees?

Explica lo que has aprendido a otra persona. La enseñanza te obliga a aprender.

No se trata del "educado" frente al "inculto". Se trata del "le gusta leer" frente al "no le gusta leer".

¿Qué puedo hacer durante los próximos sesenta días para convertirme en un pensador más nítido e independiente?

Lee a los grandes de las matemáticas, la ciencia y la filosofía. Ignora a tus contemporáneos y las noticias. Evita la identificación tribal. Pon la verdad por encima de la aprobación social. [11]

Estudia lógica y matemáticas, porque una vez que las domines, no temerás libro alguno.

Ningún libro de la biblioteca debe darte miedo. Ya sea de matemáticas, física, ingeniería eléctrica, sociología o economía. Deberías poder coger cualquiera de la estantería y leerlo. Algunos serán demasiado avanzados a tu nivel. No pasa nada: léelos de todos modos. Luego vuelve a leerlos una y otra vez.

Cuando estás leyendo un libro y te ofuscas, esa sensación es similar al dolor que sientes haciendo ejercicio intenso en el gimnasio. Pero estás desarrollando los músculos mentales en lugar de los físicos. Aprende a aprender y lee libros.
El problema de decir "tan solo lee" es que hay mucha basura por ahí. Hay tantos tipos de autores como personas. Y muchos de ellos van a escribir basura continuamente.
Hay gente en mi vida que considero muy culta pero que no es muy inteligente. La razón es que, aunque sean muy cultos, han leído las cosas equivocadas en el orden equivocado. Comenzaron leyendo un conjunto de contenidos falsos o cuestionables, y esos formaron los axiomas de la base de su visión del mundo. Así, cuando llegan cosas nuevas, juzgan esas ideas basándose en los cimientos que ya construyeron. Tus cimientos son fundamentales.

Como la mayoría de la gente se siente abrumada por las matemáticas y es incapaz de discutirlas, sobrevalora las opiniones respaldadas por las matemáticas que son realmente pseudociencia.

Cuando se trata de leer, asegúrate de que tu base es de muy, muy alta calidad.
La mejor manera de tener una base de alta calidad (pese a que puede que no te guste), es atenerse a la ciencia y a lo básico. En general, existe solo un puñado de cosas que la gente no pueda negar cuando lee. De ese modo, no mucha gente te discutirá que 2+2 es igual a 4, ¿verdad? Eso es así. Las matemáticas son una base sólida.
Del mismo modo, las ciencias exactas tienen una base sólida. La microeconomía también. En el momento en que empiezas a divagar fuera de estos sólidos cimientos, estás en problemas, porque ya no sabes qué es verdad y qué es mentira. Yo me centraría todo lo posible en tener bases sólidas.
Es mejor ser muy bueno en aritmética y geometría que profundizar en matemáticas avanzadas. Me pasaría el día leyendo microeconomía.
Otra forma de lograrlo es leer clásicos originales. Si te interesa la evolución, lee

a Charles Darwin. No empieces con Richard Dawkins (aunque creo que es genial). Déjalo para más tarde y empieza por Darwin.
Si quieres aprender macroeconomía, lee a Adam Smith, a von Mises o a Hayek. Empieza con los filósofos originales de la economía. Si te interesan las ideas comunistas o socialistas (lo que personalmente no es el caso), empieza por Karl Marx. No leas la interpretación actual que alguien te da sobre cómo se deben hacer y dirigir las cosas.
Si partes de los originales como base, tendrás una visión y una comprensión del mundo como para no temer a ningún libro. Entonces podrás dedicarte a aprender. Si eres una máquina de aprendizaje perpetuo, nunca se te agotarán las opciones para hacer dinero. Con ese conocimiento de base, uno puede detectar lo que la sociedad demanda y cuál es su valor. [74]

Para pensar con nitidez, hay que entender lo básico. Si estás memorizando conceptos avanzados sin ser capaz de volver a ellos cuando los necesites, estás perdido.

Estamos en la era de Twitter y Facebook. Recibimos sabiduría en pequeños bocados, lo que es realmente difícil de asimilar. Los libros son muy difíciles de leer para una persona actual por la forma en que hemos sido entrenados. Tenemos dos entrenamientos contradictorios:
Por una parte, nuestra capacidad de atención se ha ido al garete porque estamos constantemente bombardeados con información. Buscamos ir al grano.

Twitter me ha hecho peor lector, pero mucho mejor escritor.

Por otro lado, se nos enseña desde pequeños a terminar los libros. Los libros son sagrados: cuando vas a la escuela y te asignan la lectura de un libro, tienes que terminarlo. Con el tiempo, nos olvidamos de cómo leer libros. Todas las personas que conozco se han sentido atascadas en algún libro.

Seguro que ahora mismo estás atascado en algo: vas por la página 332 y no puedes avanzar, pero sabes que debes terminar el libro. ¿Y qué haces? Dejas de leer libros por una temporada.

Para mí, dejar de leer fue una tragedia. Crecí con libros, luego me pasé a los blogs, Twitter y Facebook, y me di cuenta de que, en realidad, no estaba aprendiendo. Solo estaba tomando pequeños bocaditos de dopamina constantemente. Como pequeños chutes de hormonas de 140 caracteres. Tuiteaba y luego prestaba atención a los retuits. Es divertido y maravilloso, pero no era más que un juego.

Me di cuenta de que tenía que volver a leer libros. [6]

Sabía que era un desafío muy difícil porque mi cerebro ya había sido entrenado para dedicar tiempo a Facebook, Twitter y todas esas otras opciones más ociosas.

Se me ocurrió este truco con el que empecé a tratar a los libros como si fueran entradas de blog desechables o malos tuits. Dejé de sentirme obligado a terminarlos. Cuando alguien me mencionaba un libro, lo compraba. Sin importar el día, tenía entre diez y veinte libros empezados. Los hojeaba.

Si el libro se volvía aburrido, me lo saltaba. A veces, empezaba a leer un libro por la mitad porque algún párrafo me llamaba la atención. Continuaba a partir de ahí y no sentía ninguna obligación de terminarlo. De repente, los libros volvieron a formar parte de mi vida. Eso es estupendo, porque contienen una sabiduría ancestral. [6]

A la hora de resolver problemas: cuanto más antiguo sea el problema, más antigua debe ser la solución.

Si estás intentando aprender a conducir un coche o a pilotar un avión, debes leer algo escrito en la era moderna, porque este problema ha surgido recientemente, así como su solución.

Pero si hablamos de un problema antiguo, como por ejemplo cómo mantener el cuerpo sano, cómo mantener la calma y la paz mental, qué tipo de sistemas de valores son buenos, cómo formar una familia y ese tipo de cosas, las soluciones más antiguas son probablemente las mejores.

Cualquier libro que haya sobrevivido durante dos mil años ha sido filtrado por muchas personas. Es más probable que los principios generales sean correctos. Quería volver a leer ese tipo de libros. [6]

Igual que esa canción que no te puedes quitar de la cabeza. Los pensamientos funcionan así. Cuidado con lo que lees.

Una mente tranquila, un cuerpo sano y una casa rebosante de amor.
Estas cosas no pueden comprarse.
Hay que ganárselas.

PARTE II

FELICIDAD

Los tres aspectos más importantes de la vida son la riqueza, la salud y la felicidad. Los perseguimos en ese orden, pero su relevancia es inversa.

APRENDIENDO A SER FELIZ

No te tomes tan en serio a ti mismo. Solo eres un mono con un plan.

LA FELICIDAD SE APRENDE

Hace diez años, si me hubieran preguntado si era feliz, habría eludido la pregunta. No quería hablar de ello.
En una escala del 1 al 10, habría dicho 2 o 3. Quizá 4 en mis mejores días. Pero no valoraba ser feliz.
Hoy, soy un 9/10. Y sí, tener dinero ayuda, pero en realidad tiene menos influencia de lo que se cree. La mayor parte viene de aprender a lo largo de los años que mi propia felicidad es lo más importante para mí, y la he estado cultivando con multitud de técnicas. [10]

Tal vez la felicidad no sea algo que se herede o se elija, sino una habilidad muy personal que puede aprenderse, como el acondicionamiento físico o la nutrición.

La felicidad es algo muy cambiante, creo, como todas las grandes inquietudes. Cuando eres pequeño, vas a tu madre y le preguntas: "¿Qué pasa cuando nos morimos? ¿Existe Papá Noel? ¿Existe Dios? ¿Debo ser feliz? ¿Con quién debo casarme?" Ese tipo de cosas. No hay respuestas simples porque no hay respuestas que se puedan aplicar a todo el mundo. Sí tienen respuesta, pero son muy personales.
Una respuesta válida para mí puede no tener sentido para ti, y viceversa. Lo que significa la felicidad para mí, es totalmente diferente en tu caso. Creo que es muy importante tenerlo en cuenta.
Para algunos conocidos míos, se trata de fluir. Para otras personas es sentir satisfacción. Para otros, es un simplemente estar contentos. Mi definición sigue evolucionando. La respuesta que te habría dado hace un año es diferente a la que te puedo dar ahora.
Hoy en día, diría que la felicidad es realmente un estado por defecto. La felicidad es lo que queda cuando eliminas la idea de que falta algo en tu vida.
Somos máquinas muy críticas de supervivencia y repetición. Andamos constantemente pensando "necesito esto" o "necesito aquello", atrapados en

una red de deseos. La felicidad es ese estado en el que no te falta nada. Cuando eso ocurre, tu mente deja de divagar por el pasado y de lamentarse por todo tipo de cosas.

Cuando experimentas esa ausencia, percibes un silencio interno. Entonces te sientes contento, y eres feliz. Pero claro, puede que no estés de acuerdo. Repito, la definición es diferente para cada persona.

La gente cree erróneamente que la felicidad consiste en pensar y actuar de forma positiva. Cuanto más he leído, más he aprendido y experimentado (porque lo he podido comprobar) que cada pensamiento positivo contiene esencialmente un pensamiento negativo. El *Tao Te Ching* lo expresa claramente, todo es dualidad y polaridad. Si digo que soy feliz, he tenido que estar triste anteriormente. Si digo que alguien es atractivo, es porque otra persona no lo es. Cada pensamiento positivo alberga una semilla de uno negativo y viceversa, por lo que gran parte de la grandeza en la vida surge del sufrimiento. Por ello, para poder apreciar lo positivo, tenemos que poder ver lo negativo.

Para mí, la felicidad no es cuestión de pensamientos positivos. Pero tampoco de negativos. Se trata de la ausencia de deseo, especialmente la ausencia de deseo por las cosas ajenas. Cuantos menos deseos tengas, cuanto mejor puedas aceptar el estado actual de las cosas, menos divagará tu mente, porque ella siempre tiende a viajar al pasado y al futuro de forma constante. Cuanto más presente estés, más feliz y contento estarás. Si yo me aferro a un sentimiento y digo que "soy feliz ahora", pero que quiero seguir siendo feliz, abandonaré ese estado sin darme cuenta. Ahora, de repente, la mente vuelve a inquietarse. Está tratando de apegarse a algo. Intenta crear una situación permanente a partir de una situación temporal.

Para mí, la felicidad es principalmente no sufrir, no desear, no pensar demasiado en el futuro o en el pasado. Abrazar realmente el momento presente y la realidad de lo que es, y la forma que tiene. [4]

Si alguna vez quieres experimentar la paz en tu vida, debes ir más allá del bien y del mal.

La naturaleza no entiende de felicidad o tristeza. La naturaleza sigue leyes matemáticas ininterrumpidas y una cadena causal que se remonta hasta el Big Bang. Todo es perfecto tal y como es. Solo en nuestras mentes somos o no felices, y todo es o no perfecto dependiendo de lo que deseemos. [4]
El mundo se limita a reflejar tus propios sentimientos. Pero la realidad es neutra. La realidad no hace juicios. Para un árbol, no existe el concepto de correcto o incorrecto, bueno o malo. Naces, tienes toda una serie de experiencias y estímulos sensoriales (luces, colores y sonidos) y luego mueres. La forma en que decidas interpretarlas depende de ti: tú sí tienes esa posibilidad.
A esto me refiero al decir que ser feliz es una elección. Si la ves así, puedes empezar a trabajar en ella. [77]

No hay fuerzas externas que alteren necesariamente tus emociones, por mucho que lo parezca.

También he llegado a creer en la total y absoluta insignificancia del yo, cosa que creo que me ha ayudado mucho. Por ejemplo, si tu te percibieras como el centro del Universo, tendrías que doblegarlo a tu voluntad. Si eres lo más importante del Universo, ¿cómo te vas a conformar con tus deseos?
Sin embargo, si te ves a ti mismo como una pieza más del puzzle, o a tus acciones como si escribieras en agua o construyeras castillos de arena, dejarás de tener expectativas de cómo debería ser "realmente" la vida. La vida es entonces tal y como es. Cuando aceptas eso, no tienes motivos para ser feliz o infeliz. Esas cosas casi no aplican.

La felicidad es lo que queda cuando eliminas la idea de que falta algo en tu vida.

Lo que queda en ese estado neutral no es simplemente neutralidad. Creo que la gente percibe la vida como algo muy anodino. Pero lo cierto es que es el estado en el que viven los niños pequeños. Si nos fijamos en los niños, descubriremos que son realmente felices, porque están inmersos en su entorno y en el momento, sin pensar en cómo debería ser según sus preferencias y deseos personales. Creo que la perfección se encuentra en esa neutralidad. Uno puede ser muy feliz siempre que no sea constantemente prisionero de su mente. [4]

Nuestras vidas son el aleteo de una mariposa para este mundo. Apenas estás aquí. Tienes que aprovechar al máximo cada minuto, lo que no significa que persigas un estúpido deseo durante toda tu vida. Lo que sí significa es que cada segundo que tienes en este planeta es muy valioso, y es tu responsabilidad asegurarte de que eres feliz e interpretas todo de la mejor manera posible. [9]

Pensamos que somos fijos y que el mundo es maleable, pero en realidad somos nosotros los que somos maleables y es el mundo el que es, en gran medida, fijo.

¿La práctica de la meditación puede ayudar a aceptar la realidad?

Sí. Pero es asombroso lo poco que ayuda. Puedes ser un meditador empedernido, pero si alguien te dice algo que no te gusta, de la manera incorrecta, vuelves a tu yo egoísta. Es casi como si estuvieras levantando pesas de una libra, pero entonces alguien deja caer una pesa enorme sobre tu cabeza. Pero bueno, es mucho mejor que no hacer nada. Pero cuando llegue el momento real de sufrimiento mental o emocional, no será suficiente. [8] La verdadera felicidad llega como consecuencia de estar en paz. La mayor parte de ella vendrá de la aceptación, no de cambiar tu entorno externo. [8]

Una persona racional puede hallar la paz cultivando la indiferencia hacia las cosas ajenas a su control.

He rebajado mi identidad.
He rebajado el ajetreo de mi mente.
No me preocupan las cosas que no tienen importancia.
No me meto en política.
No me junto con gente infeliz.
Valoro mucho mi tiempo en esta tierra.
Leo filosofía.
Medito.
Me junto con gente feliz.
Y funciona.
Puedes mejorar tu estado de felicidad de forma muy lenta pero constante y metódica, al igual que tu estado físico. [10]

LA FELICIDAD ES UNA ELECCIÓN

La felicidad, el amor y la pasión… no son cosas que se encuentran, son decisiones que se toman.

La felicidad es una elección que tomas y una habilidad que desarrollas.
La mente es tan maleable como el cuerpo. Empleamos mucho tiempo y esfuerzo tratando de cambiar el mundo externo, otras personas y nuestros propios cuerpos, a la vez que aceptamos la manera en que fuimos

programados en nuestra juventud.
Aceptamos la voz de nuestra mente como fuente de verdad. Pero todo es maleable y cada día es diferente. La memoria y la identidad son las cargas del pasado que nos impiden vivir libremente en el presente. [3]

LA FELICIDAD REQUIERE PRESENCIA

Ansiamos experiencias que nos hagan estar presentes, pero los propios antojos nos alejan del momento presente.

Cuando vas por la calle, un porcentaje muy pequeño de tu cerebro se mantiene concentrado en el presente. El resto se encuentra divagando en el futuro o lamentando eventos pasados. Esto te impide vivir una experiencia increíble. Te impide ver la belleza en todo y estar agradecido por dónde estás. Puedes destruir literalmente tu felicidad si te pasas todo el tiempo viviendo en ilusiones del futuro. [4]

¿Y si esta vida es el paraíso que se nos prometió, y lo estamos desperdiciando?

No sobrevaloro nada de lo que recuerdo de mi pasado. Nada. Sin recuerdos. Sin remordimientos. Sin personas. Sin viajes. Nada. Gran parte de nuestra infelicidad proviene de comparar el pasado con el presente. [4]

La anticipación de nuestros vicios nos arrastra al futuro. La eliminación de los vicios facilita la presencia.

Una vez leí una gran definición: "La iluminación es el espacio entre tus pensamientos". Significa que la iluminación no es algo que se consigue después de treinta años sentado en la cima de una montaña. Es algo que puedes lograr momento a momento, y que experimentas en un porcentaje variable de tu día. [5]

LA FELICIDAD REQUIERE PAZ

¿Están interconectadas la Felicidad y el Propósito?

La felicidad es un término tan sobrecargado que ni siquiera estoy seguro de saber su significado. Para mí, hoy en día, la felicidad tiene más que ver con la paz que con la alegría. No creo que la paz y el propósito vayan juntos.
Si es tu propósito interno, y es lo que más deseas hacer, entonces seguro que serás feliz haciéndolo. Pero un propósito externo, como "la sociedad quiere que haga X", "soy el primer hijo del primer hijo de esto, así que debo hacer Y", o "tengo esta deuda o carga que asumí", no creo que nada de eso vaya a hacerte feliz.
Creo que muchos de nosotros experimentamos esa sensación de ansiedad generalizada subyacente. Si lo piensas, frecuentemente nos encontramos haciendo algo y no acabamos de encontrarnos bien, y notamos como nuestra mente divaga constantemente sobre algo que no tiene nada que ver con lo que estamos haciendo. Quizá es que no podemos pararla… Siempre hay ese "algo" que tenemos que hacer después de lo que estamos haciendo en ese momento.
Hoy será algo de eso, y mañana de otra cosa, y otra después, generando esa sensación de ansiedad constante.
Se evidencia más si te sientas y tratas de no hacer nada de nada. Y con ello me

refiero a nada, no leer un libro o escuchar música, sino literalmente sentarse y no hacer nada. Verás que no puedes hacerlo, porque la ansiedad siempre intenta que te levantes y te muevas, te levantes y te muevas, te levantes y te muevas. Creo que es importante ser consciente de que la ansiedad te hace infeliz, y ésta no es más que una serie de pensamientos que fluyen.
¿Cómo combato la ansiedad?: No intento luchar contra ella, solo me hago consciente de que estoy ansioso por todos estos pensamientos y trato de averiguar si preferiría pensar en todo eso ahora, o preferiría tener paz. Mientras tenga una cosa no puedo tener la otra.
Habrás notado que cuando hablo de felicidad, me refiero en realidad a paz. Para la mayoría, hablar de felicidad equivaldría a gozo o alegría, pero yo me quedo con la paz. [2]

Una persona feliz no es alguien que se muestra alegre todo el día, sino que interpreta los acontecimientos de tal manera que no pierde su paz interior.

CADA DESEO ES UNA NUEVA INFELICIDAD

Creo que el error más común de la humanidad es creer que vas a ser feliz por circunstancias externas. Sé que eso no es original. No es nuevo. Es una enseñanza budista fundamental; no me atrevería a atribuirme el mérito. Creo que tan solo lo reconozco a un nivel fundamental, incluso en mí mismo.
Imaginemos que compro un coche nuevo. Estoy esperando a que llegue y, por supuesto, cada noche entro en foro a leer sobre él. ¿Por qué? Es un objeto tonto. Es un coche tonto. No va a cambiar mi vida ni mucho ni poco. Sé que en cuanto llegue dejará de importarme tanto. El caso es que soy adicto al deseo. Soy adicto a la idea de que esa cosa externa me traiga algún tipo de felicidad y alegría, y eso es completamente ilusorio.

OBJ

EL DESEO

ES UN CONTRATO
QUE TE HACES

CONTIGO
MISMO.

SENTIRTE INFELIZ
HASTA CONSEGUIR LO...

- [ ] QUE
- [ ] TÚ
- [ ] QUIERES.

Buscar algo fuera de ti es la gran mentira. No quiero decir que no debas mirar afuera nunca. De hecho, debes hacerlo. Eres una criatura viva. Hay cosas que haces. Inviertes la entropía localmente. Por eso estás aquí.
Estás destinado a hacer algo, no a tumbarte en la arena y meditar durante todo el día. Debes autorrealizarte. Debes cumplir las metas que has de cumplir.
La idea de que vas a cambiar algo en el mundo exterior, y que eso te va a traer la paz interior, la alegría y la felicidad que mereces, es un engaño fundamental que todos padecemos, incluido yo. El error continuo consiste en decir: "seré feliz cuando consiga esa cosa", sea lo que sea. Ése es el error esencial por el que todos pasamos, las 24 horas del día, todos los días de la semana. [4]

La ilusión más común: Hay algo ahí fuera que me hará feliz y me llenará para siempre.

El deseo es un contrato que firmas contigo mismo para ser infeliz hasta conseguir lo que quieres. Creo que la mayoría de nosotros no es capaz de ver esto tal y como es. Creo que nos pasamos el día deseando cosas y luego nos preguntamos por qué no somos felices. Me gusta ser consciente de ello, porque así puedo elegir mis deseos con especial cuidado. Intento no tener más de un gran deseo en mi vida en cada momento, pero también reconozco que podría ser un gran causante de sufrimiento. [5]

El deseo es un contrato que firmas contigo mismo para ser infeliz hasta que consigas lo que quieres.

Una cosa que he aprendido recientemente: es mucho más importante perfeccionar tus deseos que intentar hacer algo que no quieres y aplicarte al

cien por cien. [1]
Cuando eres joven y fuerte, puedes abarcar más, pero con ello, en realidad, terminas acumulando más y más deseos. Y no te das cuenta de que está consumiendo lentamente tu felicidad. Tengo la sensación de que los jóvenes son menos felices, pero más sanos, de la misma forma que las personas mayores son más felices, pero menos sanas.
Cuando eres joven, tienes tiempo y salud, pero no dinero. Cuando eres de mediana edad, tienes dinero y salud, pero no tiempo. Cuando eres mayor, tienes dinero y tiempo, pero no salud. Así que lo suyo es intentar conseguir las tres cosas a la vez.
Cuando la mayoría se percata de que tiene suficiente dinero, ya han perdido gran parte de su tiempo y de su salud. [8]

EL ÉXITO NO DA LA FELICIDAD

La felicidad es estar satisfecho con lo que se tiene. El éxito viene por la insatisfacción. Elige.

Confucio afirmaba que se tienen dos vidas, y que la segunda comienza cuando caes en la cuenta de que que solo tienes una. ¿Cuándo y cómo empezó tu segunda vida?

Es una pregunta muy profunda. La mayoría de las personas que pasan de una cierta edad han tenido esta sensación o fenómeno; han ido por la vida de una manera determinada y luego han llegado a una cierta etapa en la que han tenido que hacer cambios sustanciales. Yo me tengo que incluir en ese barco.
Durante gran parte de mi vida luché por lograr ciertos éxitos materiales y sociales. Cuando los conseguí (o al menos superé ese punto en el que no importaban tanto), me di cuenta de que la gente que me rodeaba, que había

logrado éxitos similares y estaba en camino de lograr más, no parecía tan feliz. En mi caso, hubo definitivamente una adaptación hedónica: Me acostumbré muy rápidamente.
Esto me llevó a la conclusión, que parece trivial, de que la felicidad es interna. Esa conclusión me llevó a trabajar más en mi interior y darme cuenta de que todo éxito real está en el interior y tiene muy poco que ver con las circunstancias externas.
Uno tiene que cumplir con lo exterior de todos modos. Estamos biológicamente conectados. Es demasiado simplista decir: "Puedes desconectarlo". Es tu propia experiencia de vida la que te hará volver al camino hacia el interior. [7]

¿A quién considera exitoso?

El problema con hacerse bueno en un juego, especialmente en uno con grandes recompensas, es que sigues en él mucho después del punto en que deberías haberlo dejado. El instinto de supervivencia y el afán por multiplicar nos colocan en la cinta de trabajo. El truco está en saber cuándo dar el salto.

La mayoría de la gente piensa que alguien tiene éxito cuando gana, sea cual sea el juego que practique. Si eres un atleta, pensarás en un deportista de élite. Si te dedicas a los negocios, en Elon Musk.
Hace unos años, habría dicho Steve Jobs, porque fue parte de la fuerza motriz que creó algo que cambió la vida de toda la humanidad. Creo que Marc Andreessen tiene éxito, no por su reciente encarnación como capitalista de riesgo, sino por el increíble trabajo que hizo con Netscape. Satoshi Nakamoto tiene éxito porque creó Bitcoin, que es esta increíble invención tecnológica que resultará trascendente durante décadas. Por supuesto, Elon Musk, porque

cambió el punto de vista de todos sobre lo que es posible con la tecnología moderna y el espíritu empresarial. Considero que esos creadores y empresarios tienen éxito.

Para mí, los verdaderos ganadores son los que se salen del juego por completo, los que ni siquiera juegan al juego, los que se elevan por encima de él. Esas son las personas que tienen tal autocontrol mental y autoconciencia, que no necesitan nada de nadie más. Conozco a un par de estos personajes. A Jerzy Gregorek lo consideraría exitoso porque no necesita nada de nadie. Está en paz, sano, y el hecho de que gane más o menos dinero en comparación con otra persona no tiene el mínimo impacto en su mente.

Históricamente, diría que el legendario Buda o Krishnamurti, a quienes me gusta leer, tienen éxito en el sentido de que se salen del juego por completo. Ganar o perder no les importa.

Hay una cita de Blaise Pascal que básicamente dice: "Todos los problemas del hombre surgen debido a la incapacidad de sentarse en una habitación tranquilamente". Si pudieras sentarte durante treinta minutos y ser feliz, tendrías éxito. Es un estado muy poderoso, pero muy pocos de nosotros lo alcanzamos. [6]

Pienso en la felicidad como una propiedad emergente de la paz. Si estás en paz por dentro y por fuera, acabarás dando con la felicidad. Pero no es nada sencillo. Lo curioso es que la mayoría intenta lograr la paz a través de la guerra. Cuando emprendes un nuevo negocio, en cierto modo es como ir a la guerra. O cuando discutes con tus compañeros de piso por ver quién lava los platos, estás peleando para obtener cierta sensación de seguridad y paz.

En realidad, la paz siempre está fluyendo, en constante cambio. Debes aprender las habilidades necesarias para fluir con la vida y aceptarla en la mayoría de los casos. [8]

Puedes conseguir casi todo lo que quieras en la vida, siempre que sea algo que desees mucho más que cualquier otra cosa.

Como quiero sentirme es en paz. La paz es la felicidad en calma, y la felicidad es la paz en acción. Puedes convertir la paz en felicidad cuando quieras. Pero te conviene la paz la mayor parte del tiempo. Si eres una persona pacífica, todo lo que hagas pasará a ser una feliz actividad.
Hoy en día, pensamos que la paz se consigue resolviendo nuestros problemas externos, pero resulta que éstos son ilimitados. La única vía para conseguir la paz interior es cambiando esta mentalidad. [77]

LA ENVIDIA ES LA GRAN ENEMIGA DE LA FELICIDAD

No creo que la vida sea tan dura. En cierto modo, nosotros la hacemos difícil. Algo que estoy intentando cambiar en mí es la palabra "debería". Siempre que aparece por tu mente es por sentimiento de culpa o por construcción mental relacionada con lo social. Hacer algo porque "deberías" implica básicamente que no quieres hacerlo. Solo te hará sentir miserable, por lo que yo intento erradicar de mi vida todos los "debería" que puedo. [1]

El enemigo de la paz mental son las expectativas que te inculcan tanto la sociedad como terceros.

Socialmente, se nos dice: "Ve a hacer ejercicio. Has de tener buen físico". Se trata de una especie de competición entre varios jugadores, y que pueden ver si estoy cumpliendo o no con las expectativas. Nos dicen: "Ve a ganar dinero. Cómprate una casa más grande". De nuevo, un juego competitivo multijugador y externo. Entrenarse para ser feliz es algo interno. No se valora objetivamente tu progreso, ni se valida de ninguna forma. Compites contigo

mismo, es un juego de un solo jugador.
Somos como abejas u hormigas, tan sociales que estamos programados y dirigidos externamente. Ya no sabemos cómo jugar y ganar esas partidas de un jugador. Competimos contra otros.
La realidad es que naces y mueres solo. Todo lo que hagas desaparecerá en tres generaciones, y a nadie le importará. Antes de que aparecieras, a nadie le importaba. Todo está hecho para un solo jugador.

Quizás, una de las razones por las que es difícil ser constante con el yoga y la meditación es que no tienen ningún valor extrínseco. Son actividades puramente individuales.

Buffett se preguntaba si prefieres ser el mejor amante del mundo y ser conocido como el peor, o el peor amante del mundo y ser conocido como el mejor (parafraseado), en referencia a un marcador interno o externo.

Exactamente. Todos los marcadores reales son internos.
Los celos fueron una emoción muy difícil para mí. Cuando era joven, tenía muchos celos. Con el tiempo, aprendí a desprenderme de ellos, pero todavía afloran en alguna ocasión. Es una emoción muy venenosa ya que, en definitiva, nadie se beneficia de tenerlos. A ti te hace más infeliz, y la otra persona sigue siendo más exitosa, o guapa o lo que sea.
Un día, me di cuenta de que no era capaz de desear solo pequeñas cosas de las personas a las que envidiaba. No podía decir quiero su cuerpo, quiero su dinero, quiero su personalidad. En realidad, buscas ser esa persona. ¿Quieres ser realmente esa persona, con todas sus reacciones, deseos, familia, nivel de felicidad, visión de la vida y autoestima? Si no estás dispuesto a hacer un intercambio total, 24/7, al 100%, con esa persona, entonces no tiene sentido sentir celos.

Una vez que fui consciente de esto, los celos se desvanecieron porque no quería ser nadie más que yo mismo. Soy perfectamente feliz siendo yo. Por cierto, eso está bajo mi completo control. Ser feliz siendo yo. Lo único es que no consigues recompensas sociales por ello. [4]

LA FELICIDAD SE CONSTRUYE CON HÁBITOS

Mi descubrimiento más notable en los últimos cinco años es que la paz y la felicidad son habilidades conseguidas, y no cosas con las que se nace. Sí, hay un aspecto genético y una gran parte condicionada por el entorno, pero siempre puedes actuar sobre ella.
Puedes aumentar tu felicidad a lo largo del tiempo y empezar a creerte capaz de conseguirlo.
Es una habilidad, igual que seguir una dieta, practicar ejercicio, ganar dinero, conocer chicas y chicos, tener buenas relaciones e incluso el amor. Debes comprender que son destrezas que puedes lograr. Si pones toda tu intención y te centras en ello, el mundo puede ser un lugar mejor.

Cuando trabajes, rodéate de gente con más éxito que tú. Cuando disfrutes, rodéate de gente más feliz que tú.

¿Qué tipo de habilidad es la Felicidad?

Es un constante prueba y error. Se trata de descubrir lo que te funciona. Puedes probar con la meditación. ¿Te ha ido bien? ¿Fue mejor la meditación Tantra o la Vipassana? ¿Fue por el retiro de diez días o era suficiente con veinte minutos?

Bien, pongamos que nada funciona. Incluso así, tienes miles de cosas nuevas por probar. ¿Y si probaras con el yoga? ¿Y si haces kite-surf? ¿Y si participas en carreras de coches? ¿Y si cocinas? Literalmente, tienes que probar de todo, hasta que encuentres algo que sí funcione contigo.

Cuando hablamos de tratamientos para la mente, el efecto placebo es 100% efectivo. Para tu espíritu, debes tener una inclinación positiva, no seguir una incrédula creencia. Para cuestiones puramente internas, hay que ser positivos.

Por ejemplo, estuve leyendo *El poder del ahora*, de Eckhart Tolle, que es una fantástica introducción a estar presente, y dirigido a personas no religiosas. Te muestra la importancia del momento y te lo repite una y otra vez hasta que lo comprendes.

Escribió sobre un ejercicio de energía corporal que consiste en tumbarse y sentir la energía recorriendo tu cuerpo. En ese momento, mi antiguo yo habría dejado el libro y habría dicho: "Vaya, menuda chorrada". Pero mi nuevo yo dijo: "Bueno, si me lo creo, quizá funcione". Lo enfoqué con una mentalidad positiva, y probé a meditar. ¿Sabéis qué? Me encantó.

¿Cómo se trabaja en esta habilidad de la felicidad?

Puedes crear buenos hábitos. No beber alcohol mantendrá tu estado de ánimo más estable. O no comer, no entrar en Facebook, Snapchat o Twitter o no jugar a videojuegos, que son cosas que te harían más feliz a corto plazo (yo solía ser un ávido jugador) a costa de arruinar tu felicidad a largo plazo. Te alimentan con dopamina y te la retiran de forma incontrolable. La cafeína es otro muy buen ejemplo.

Esencialmente, tienes que ir por la vida sustituyendo tus malos hábitos por otros buenos, comprometiéndote a ser una persona más feliz. Al fin y al cabo, eres una combinación de tus hábitos y de las personas con las que pasas más tiempo.

Cuando somos niños, no tenemos apenas hábitos, y con el tiempo aprendemos lo que no hay que hacer. Nos volvemos autoconscientes. Es entonces cuando empezamos a formar hábitos y rutinas.

Muchas distinciones, entre las personas que son más felices a medida que envejecen y las que no lo son, se pueden explicar por los hábitos que han desarrollado. ¿Son hábitos que aumentarán tu felicidad a largo plazo en lugar de inmediatamente? ¿Te rodeas de personas que son generalmente positivas y

optimistas? ¿Son esas relaciones fáciles de mantener? ¿Las admiras y respetas, pero no las envidias?
Existe una conocida "teoría de los cinco chimpancés", según la cual se puede predecir el comportamiento de un chimpancé por los cinco chimpancés con los que más se junta. En mi opinión, esto se aplica también a los humanos. Quizá sea políticamente incorrecto decir que hay que escoger muy bien a los amigos, pero no deberías dejar esto al azar en función de con quién vives o con quién trabajas. Las personas más felices y optimistas se quedan con los cinco chimpancés adecuados. [8]

Si no te ves trabajando con alguien de por vida, no trabajes ni un solo día con esa persona.

La primera regla para manejar los conflictos es: No te juntes con quien busque constantemente conflictos. No me interesa nada que sea insostenible o difícil de mantener, incluyendo las relaciones. [5]
Tengo un amigo persa llamado Behzad. Le encanta la vida y no tiene tiempo para nadie que no sea feliz.
Si le preguntas a Behzad cuál es su secreto, él se limitará a levantar la vista y decir: "Deja de preguntar por qué y empieza a decir ¡vaya!". ¡El mundo es un lugar tan increíble! Como humanos, estamos acostumbrados a dar todo por sentado. Como lo que tú y yo estamos haciendo ahora mismo. Estamos en casa, con ropa, bien alimentados y comunicándonos a través del espacio y el tiempo. Ahora mismo deberíamos ser dos monos sentados en la selva viendo cómo se pone el sol, preguntándonos dónde vamos a dormir.
Cuando conseguimos algo, asumimos que el mundo nos lo debe. Si te fijas con atención, te darás cuenta de cuántos regalos y abundancia hay a nuestro alrededor en todo momento. Eso es todo lo que necesitas hacer. Estoy aquí ahora, y tengo todas estas cosas increíbles a mi disposición. [8]
El consejo más importante para ser feliz es darse cuenta de que la felicidad es una habilidad que desarrollas y una elección que realizas. Eliges ser feliz y luego trabajas en ello. Es como desarrollar tus músculos o perder peso. Es como tener éxito en tu trabajo o aprender cálculo.

Tú decides qué es importante para ti. Le das prioridad por encima de todo lo demás. Lees todo sobre el tema. [7]

HÁBITOS SOBRE FELICIDAD

Yo dispongo de una serie de trucos que utilizo para intentar ser más feliz en el presente. Al principio, eran tontos y complicados, y requerían mucha atención por mi parte, pero ahora algunos de ellos me son totalmente naturales. Siguiéndolos religiosamente, he logrado aumentar sustancialmente mis niveles de felicidad.

El más obvio es la meditación. La realizo con un propósito específico, que es tratar de comprender los entresijos de mi mente. [7]

Simplemente, buscar ser muy consciente de cada momento experimentado. Si me sorprendo juzgando a alguien, puedo detenerme y decir: "¿Qué interpretación positiva saco de esto?" Antes me enfadaba por todo. Ahora siempre busco el lado positivo. Antes me costaba un esfuerzo racional enorme. Antes tardaba demasiado tiempo en encontrar algo positivo. Ahora puedo hacerlo en un abrir y cerrar de ojos. [7]

Intento que la luz del sol toque más mi piel. Miro hacia arriba y sonrío. [7]

Cada vez que te sorprendas deseando algo, dite: "¿Es tan importante para mí que seré infeliz si no sale como quiero?". Descubrirás que en la mayoría de ocasiones no es así. [7]

Creo que dejar la cafeína me hizo más feliz. Me hace una persona más estable. [7]

También lo hizo hacer deporte cada día. Si tu cuerpo está en paz, es más fácil que tu mente también lo esté. [7]

Cuanto más juzgues, más te distanciarás. Te sentirás bien por un instante, porque te gusta creer que eres mejor que otras personas. Después, te volverás a sentir solo. Entonces, todo parecerá negativo. El mundo solo refleja tus propios sentimientos hacia ti. [77]

Di a tus amigos que eres una persona feliz. Entonces, parecerá que estás obligándote a conseguirlo. Tendrás insertado un sesgo de coherencia. Deberás estar a la altura. Tus amigos supondrán que eres una persona feliz. [5]

Recupera tu tiempo y felicidad reduciendo al mínimo el uso de estas tres

aplicaciones de tu smartphone: el teléfono, el calendario y el despertador. [11]
Cuantos más secretos guardes, menos feliz serás. [11]
¿Atrapado en una depresión? Básate en la meditación, la música y el ejercicio para restablecer tu estado de ánimo. A continuación, elige un nuevo camino para comprometer tu energía emocional durante el resto del día. [11]
La adaptación hedónica es más poderosa para las cosas hechas por el hombre (coches, casas, ropa, dinero) que para las cosas naturales (comida, sexo, ejercicio). [11]
No hay excepciones: todas las actividades frente a una pantalla se relacionan con una menor felicidad, y todas las actividades sin pantalla se relacionan con una mayor felicidad. [11]
Una métrica personal: ¿cuánto tiempo del día dedicas a hacer cosas por obligación y no por interés? [11]
Los telediarios se encargan de generar enfados y frustraciones. Pero sus tendencias subyacentes científicas, económicas, educativas y de conflicto son positivas. Mantén tu optimismo. [11]
La política, el sector académico y el estatus social son juegos de suma cero. Los juegos de suma positiva forman personas positivas. [11]
Aumentar la serotonina en el cerebro sin drogas: La luz del sol, el ejercicio, el optimismo y el triptófano. [11]

CAMBIANDO HÁBITOS:

Escoge una cosa. Cultiva ese deseo. Visualízalo.

Planifica un camino sostenible.

Identifica las necesidades, los desencadenantes y los sustitutos.

Cuéntaselo a tus amigos.

Haz un riguroso seguimiento.

La autodisciplina es un puente hacia una nueva imagen de uno mismo.

Hornea esa nueva imagen de ti mismo. Es lo que eres ahora. [11]

Primero, lo sabes. Luego, lo entiendes. Luego, puedes explicarlo. Luego, puedes sentirlo. Finalmente, lo eres.

ENCUENTRA LA FELICIDAD EN LA ACEPTACIÓN

En cualquier situación de la vida, tienes tres opciones: cambiarla, aceptarla o dejarla.
Si quieres cambiarla, entonces hablamos de un deseo. Te causará sufrimiento hasta que consigas realizar dicho cambio. Así que no elijas demasiados, sino ese gran deseo vital que te da un propósito y una motivación.

¿Por qué no dos?

Te distraerías. Incluso con uno es realmente difícil. Estar en paz proviene de tener la mente despejada de pensamientos, junto con la claridad de vivir el momento presente. Y eso es muy difícil si estás pensando: "Necesito hacer esto. Quiero eso. Esto tiene que cambiar". [8]
Volvemos a las tres opciones: cambiar, aceptar o dejar. Lo que no es viable es sentarse a desear cambiar algo y no tomar las medidas para ello, o querer dejarlo, pero no hacerlo y acabar aceptándolo. Esa lucha es la responsable de la mayor parte de nuestra miseria. Las frases que probablemente más uso para mis adentros se resumen en una sola palabra: "aceptar". [5]

¿Cómo es esa aceptación?

Es estar bien con cualquier resultado, mantenerse equilibrado y centrado,

dar un paso atrás y ver todo con una perspectiva más amplia.
No siempre conseguimos lo que queremos, pero a veces lo que ocurre es para mejor. Cuanto antes lo aceptes como una realidad, antes podrás adaptarte.
Lograr la aceptación es muy duro. Yo tengo un par de trucos, pero no diría que son del todo infalibles.
Uno de ellos consiste en parar y pensar en las penas que he pasado durante mi vida. Y las escribo. La última vez que rompiste con alguien, tu último fracaso empresarial, aquel problema de salud... ¿qué pasó? Puedo analizar el crecimiento y desarrollo que surgió durante los años posteriores.
Tengo otro truco que utilizo para asuntos menores. Cuando ocurren, una parte de mí reacciona negativamente al instante. Pero he aprendido a preguntarme: "¿Qué tiene de positivo?".
"Vale, hoy van a llegar tarde a nuestra reunión. Pero, ya que sé que pasará con certeza, ¿qué puedo sacar yo de positivo? Podré dedicar un ratito a relajarme y observar los pájaros. Y también pasaré menos tiempo en esa aburrida reunión". Casi siempre hay algo positivo.
Incluso si no se te ocurre nada, puedes decir: "Bueno, el Universo me va a enseñar algo de esto. Es momento de escuchar y aprender".
Por poner el ejemplo más sencillo: Estuve en un evento y poco después, alguien inundó mi bandeja de entrada con un montón de fotos.
Por mi mente pasó un fugaz juicio que decía: "Vamos hombre, ¿no podías haber seleccionado solo las mejores? ¿Quién envía cien fotos?". Pero enseguida me replanteé: "¿Qué tiene esto de positivo?". Lo positivo es que puedo elegir mis cinco fotos favoritas bajo mi propio criterio.
En el último año, practicando lo suficiente este truco, he conseguido pasar de tardar un par de segundos en encontrar la respuesta a hacerlo casi automáticamente. Es un hábito que se puede entrenar. [8]

¿Cómo se aprende a aceptar las cosas que no se pueden cambiar?

Fundamentalmente, se reduce a este gran truco: abrazar la muerte.
La muerte es lo más relevante que vas a experimentar. Cuando contemplas tu muerte y la aceptas, en lugar de huir de ella, ésta aportará un gran significado a tu vida. Pasamos gran parte de nuestra vida tratando de evitar la muerte. Podríamos decir que uno de los anhelos por los que más batallamos es la inmortalidad.

Si eres religioso y crees en la vida más allá de la muerte, estarás bien tranquilo. Si no eres religioso, puede que tengas hijos y que ellos sean tu vida más allá de la muerte. Si eres un artista, un pintor o un empresario, querrás dejar un legado.

Un consejo: los legados no existen. No hay nada que dejar. Todos nos iremos. Nuestros hijos se irán. Nuestras obras se tornarán polvo. Nuestras civilizaciones también. Y nuestro planeta y sistema solar. En el gran esquema de las cosas, el Universo ha existido durante diez mil millones de años, y seguirá ahí otros diez mil millones de años.

Tu vida es un aleteo de mariposa. Estás aquí por un breve período de tiempo. Si reconoces plenamente la inutilidad de lo que estás haciendo, entonces puedes lograr una gran felicidad y paz interior, porque caes en la cuenta de que esto no es más que un juego. Eso sí, divertido. Lo único que importa es que experimentes tu realidad al pasar por la vida. ¿Por qué no interpretarla de la manera más positiva posible?

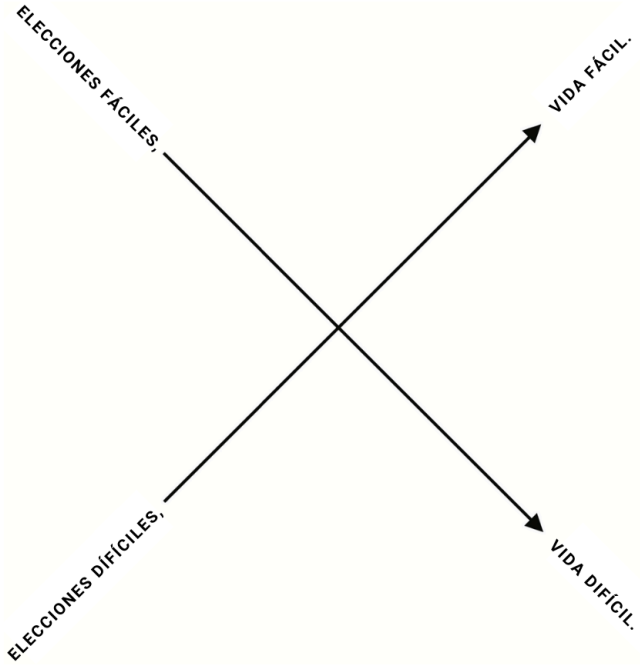
Esos momentos en los que no disfrutas, en el que no eres realmente feliz, no le hacen un favor a nadie. No es que tu infelicidad haga mejores a otros de alguna forma. Todo lo que haces es desperdiciar este increíblemente corto y precioso tiempo que tienes. Mantener la muerte presente y no negarla es muy importante.

Siempre que me veo atrapado en mis batallas con el ego, pienso en civilizaciones enteras que han existido y ya no están. Por ejemplo, los sumerios. Estoy seguro de que fueron gente importante e hicieron grandes cosas, pero nómbrame un solo sumerio. Dime algo interesante o importante que hayan hecho los sumerios y que haya perdurado. Nada.

Así que, tal vez, dentro de diez mil o cien mil años, la gente dirá: "Oh sí, los americanos. He oído hablar de los americanos". [8]

Vas a morir un día, y nada de esto va a importarle a nadie en el futuro. Así que disfruta. Haz algo positivo. Proyecta algo de amor. Haz feliz a alguien. Ríete un poco. Aprecia el momento. Y haz lo que debes. [8]

OBJ


ELECCIONES FÁCILES,
VIDA FÁCIL.
ELECCIONES DIFÍCILES,
VIDA DIFÍCIL.

SALVÁNDOTE A TI MISMO

Los Doctores no te hacen estar sano.

Los Nutricionistas no te hacen adelgazar.

Los Profesores no te hacen inteligente.

Los Gurús no te hacen vivir tranquilo.

Los Expertos no te hacen rico.

Los Entrenadores no te ponen en forma.

En última instancia, tú debes asumir la responsabilidad.

Sálvate.

ESCOGIENDO SER TÚ MISMO

Gran parte de los problemas que sufrimos hoy en día es lo que muchos están haciendo en este mismo momento: se repiten a ellos mismos y garabatean notas como "Tengo que hacer esto, y tengo que hacer aquello, y lo otro también…" No, no necesitas hacer nada.
Lo único que debes hacer es lo que quieres hacer. Si dejas de tratar de averiguar cómo hacer las cosas tal como los demás quieren que las hagas, podrás escuchar esa vocecita interna que querría actuar de forma distinta. Entonces, consigues al fin ser tú.

Nunca llegué a conocer bien a mi mejor mentor. Deseaba tanto ser como él… Pero su mensaje era el contrario: Sé tú mismo, con intensidad apasionada.

Nadie en el mundo te va a ganar en ser tú. Nunca vas a ser tan bueno como yo en ser yo. Yo nunca voy a ser tan bueno como tú en ser tú. Ciertamente, escucha y absorbe, pero no intentes emular. Es un error. Cada persona está capacitada para algo, y tiene unos conocimientos, competencias y deseos específicos que nadie más tiene en el mundo, por pura combinación de ADN y desarrollo humano.

La combinación de ADN humano y la experiencia es asombrosa. Nunca hallarás dos humanos sustituibles entre sí.

Tu objetivo en la vida es encontrar a la gente, el negocio, el proyecto o el arte que más te necesita. Hay algo ahí fuera solo para ti. Lo que no debes hacer es

construir listas de tareas y gráficas para tomar decisiones en base a lo que otros hacen. Nunca serás ellos, y nunca serás bueno en fingir ser otro. [4]

Para contribuir de forma original, hay que estar irracionalmente obsesionado con algo.

ESCOGIENDO CUIDARSE A UNO MISMO

Mi prioridad número uno en la vida, por encima de mi felicidad, mi familia y mi trabajo, es mi propia salud. Comienza con mi salud física. En segundo lugar, mi salud mental. En tercer lugar, mi salud espiritual. Luego, la salud de mi familia. Después, el bienestar de mi familia.
Y con eso, ya puedo salir y hacer lo que tenga que hacer con el resto del mundo. [4]

Nada como un problema de salud para generar un cambio para el resto de la vida.

¿Qué hay en el mundo moderno que nos aleja de la forma en que los seres humanos deben vivir?

Pues muchas, muchas cosas.
En lo físico, hay diversas cosas. Tenemos dietas para las que no hemos evolucionado. Una dieta correcta probablemente debería parecerse más a una de estilo paleo, comiendo principalmente verduras con una pequeña cantidad de carne y bayas.
En cuanto al ejercicio, probablemente estamos hechos para jugar en lugar de

para correr en una cinta. Posiblemente hayamos evolucionado para utilizar nuestros cinco sentidos por igual, en lugar de favorecer el córtex visual. En la sociedad moderna, casi todos nuestros estímulos y comunicaciones son visuales. No estamos hechos para caminar con zapatos. Muchos de los problemas de espalda y pies se deben a los zapatos. No estamos hechos para que la ropa nos mantenga calientes todo el tiempo. Se supone que debemos exponernos al frío. Eso espabila al sistema inmunológico.

No hemos evolucionado para vivir en un entorno perfectamente estéril y limpio, cosa que conduce a las alergias y demás deficiencias inmunológicas (conocida como la hipótesis de la higiene). Hemos evolucionado para vivir en tribus mucho más pequeñas y tener más familia a nuestro alrededor. Yo crecí parcialmente en la India, y allí, todo el mundo te apoya. Tienes un primo, una tía o un tío a tu lado siempre, por lo que es difícil sentirse deprimido al no estar nunca solo (no me refiero a las personas con depresión química. Hablo más bien de la angustia y el malestar existencial que parecen atravesar los adolescentes). Pero, por otro lado, no tienes privacidad, así que no puedes ser libre. Hay contrapartidas.

No estamos hechos para mirar el teléfono cada cinco minutos. Los constantes cambios de humor al recibir un "me gusta" y posteriormente un comentario negativo nos convierten en criaturas ansiosas. Hemos evolucionado con escasez, pero vivimos en la abundancia. Sufrimos una lucha constante para decir no cuando tus genes siempre quieren decir sí. Sí al azúcar. Sí a seguir esa relación. Sí al alcohol. Sí a las drogas. Sí, sí, sí. Nuestro cuerpo no sabe decir que no. [8]

Cuando todos estamos enfermos, dejamos de considerarlo una enfermedad.

DIETAS

Al margen de las matemáticas, la física y la química, hay muy poca "ciencia establecida". Seguimos discutiendo sobre cuál es la dieta óptima.

¿Qué opinas de las dietas cetogénicas?

Parecen realmente difíciles de seguir. Tiene sentido que el cerebro y el cuerpo tengan un mecanismo de reserva. Por ejemplo, en la Edad de Hielo, los humanos evolucionaron sin apenas plantas a su disposición. Sin embargo, hemos comido plantas durante miles de años… No creo que las plantas sean malas para ti, pero seguramente deberíamos acercarnos más a una dieta paleolítica.

Creo que la interacción entre el azúcar y la grasa es realmente interesante. La grasa es lo que te hace sentir saciado. Los alimentos grasos te hacen sentir lleno. La forma más fácil de sentirte lleno es hacer una dieta cetogénica, en la que puedes comer toneladas de tocino constantemente hasta acabar aborreciendo la grasa.

El azúcar hace que tengas hambre. El azúcar le indica a tu cuerpo: "Tenemos este increíble recurso alimenticio en el medio ambiente para el que no hemos evolucionado", así que intentas conseguirlo a toda prisa. El problema es que el efecto del azúcar domina al de la grasa. Si comes una comida grasienta y le agregas algo de azúcar, te causara hambre, así que terminas por pegarte un atracón. Por eso todos los postres son grandes combinaciones de grasa y carbohidratos juntos.

En la naturaleza, es muy raro encontrar carbohidratos y grasa juntos. Hay en los cocos, en los mangos y tal vez en los plátanos, pero son básicamente frutas tropicales. La combinación de azúcar y grasa es realmente mortal. Tienes que tener cuidado con eso en tu dieta.

No soy un experto, y el problema es que la dieta y la nutrición son como la política: todo el mundo es experto. Están totalmente convencidos porque lo que han estado comiendo o lo que creen que deberían comer es "obviamente" lo acertado. Todos tenemos nuestras creencias, por lo que es un tema muy

difícil de tratar. Solo diré que, en general, cualquier dieta sensata evita la combinación de azúcar y grasa. [2]

La grasa produce saciedad y el azúcar provoca hambre. El efecto del azúcar es dominante. Controla tu apetito en consecuencia.

La mayoría de personas sanas y en forma se centran más en lo que comen que en la cantidad. Controlar la calidad de los alimentos es más fácil que controlarse con la cantidad. Irónicamente, el ayuno (desde una base baja en carbohidratos/paleo) es más fácil que controlar las porciones. Una vez que el cuerpo detecta la comida, anula al cerebro. [11]

Lo que me pregunto sobre el pan *Wonder* es cómo puede mantenerse blando a temperatura ambiente durante meses. Si las bacterias no lo degradan, ¿deberías hacerlo tú? [11]

Han pasado cinco mil años, y todavía estamos discutiendo sobre si la carne o las plantas son venenosas. Deja de lado a los radicales y cualquier alimento inventado en los últimos siglos. [11]

En medicina y nutrición, resta antes de añadir. [11]

Mi entrenador me envía habitualmente fotos de sus comidas y me recuerda que todos somos adictos al sabor. [11]

La regla más sencilla del mundo para dietas: Cuanto más procesados estén los alimentos, menos hay que consumirlos.

EJERCICIO

Cuanto más duro sea tu entrenamiento, más fácil será tu día.

¿Qué hábito diría que tiene un impacto más positivo en su vida?

Entrenar diariamente por la mañana. Eso me ha cambiado por completo. Me ha hecho sentir más joven y saludable. Evita que salga hasta tarde. Vino a raíz de algo muy simple, a pesar de que todo el mundo suele decir: "No tengo tiempo". Generalmente, cada vez que se plantea a alguien un buen hábito, tendrá una excusa preparada. Normalmente la más común es ese "No tengo tiempo", pero es solo otra forma de decir "No es prioritario para mí". Debes decidir si de verdad es prioritario o no. En caso afirmativo, lo harás. Así es como funciona la vida. Si tienes una nube gris con diez o quince prioridades diferentes, acabarás por no hacer ninguna.
Lo que hice fue decidir que mi prioridad número uno en la vida, por encima de mi felicidad, mi familia y mi trabajo, es mi propia salud. Comienza con mi salud física. [4]. Como convertí mi salud física en mi mayor prioridad, nunca dije que no tenía tiempo. Por la mañana, hago ejercicio, y el tiempo que me lleve es el que me lleva. No empiezo el día hasta que no he hecho ejercicio. No me importa si el mundo está implosionando y derritiéndose, puede esperar otros treinta minutos hasta que termine de hacer ejercicio.
Hay algunos días en los que he tenido que hacer una pausa por estar de viaje, lesionado o enfermo. Pero puedo contar con los dedos de una mano el número de descansos que me tomo al año. [4]

Un mes de yoga y me siento 10 años más joven.

Mantenerse flexible es mantenerse joven.

La forma de crear un hábito no importa. Haz algo todos los días. Casi no importa lo que hagas. Hay personas que se obsesionan con hacer pesas, tenis, Pilates, Hits, "The Happy Body" o lo que sea. No es la cuestión. Lo importante es hacer algo todos los días, sea lo que sea. El mejor entrenamiento para ti es aquel que te entusiasma lo suficiente como para continuar haciéndolo todos los días. [4]

Reuniones en pie, no sentados:

- El cerebro trabaja mejor
- Ejercicio y luz solar
- Más breves y directas
- Más diálogo, menos monólogo
- Sin diapositivas
- Terminar de forma sencilla

> Como todo en la vida, si estás dispuesto a hacer un sacrificio a corto plazo, lograrás el beneficio a largo plazo. Mi preparador físico (Jerzy Gregorek) es un tipo realmente sabio y brillante. Siempre dice: "Decisiones fáciles, vida difícil. Decisiones difíciles, vida fácil".
>
> Básicamente, si estás tomando las decisiones difíciles en cuanto a lo que comes, evitas toda esa basura que tu cerebro ansía y te decides a

hacer ejercicio, entonces tu vida a largo plazo será más fácil. No te pondrás enfermo. No estarás falto de salud. Lo mismo ocurre con los valores. Lo mismo ocurre con el ahorro para los malos tiempos. Lo mismo ocurre con la forma de abordar tus relaciones. **Si tomas las decisiones fáciles, tu vida en general será mucho más difícil. [4]**

MEDITACIÓN + FUERZA MENTAL

Una emoción es el resultado de nuestra biología prediciendo el impacto futuro de un evento presente. En entornos de nuestros días, suele ser exagerada o errónea.

¿Por qué la meditación es tan poderosa?

Tu respiración es uno de las pocas acciones en las que tu sistema nervioso autónomo se relaciona con tu sistema nervioso voluntario. Es involuntaria, pero también se puede controlar.
Creo que muchas prácticas de meditación hacen hincapié en la respiración, porque es una puerta de entrada al sistema nervioso autónomo. Hay muchos, muchos casos en la literatura médica y espiritual de personas que controlan sus cuerpos de forma autónoma.
Tu mente es muy poderosa. ¿Qué tiene de raro que la parte anterior de tu cerebro envíe señales a la posterior y que desde ahí se dirijan los recursos a todo tu cuerpo?
Puedes hacerlo simplemente respirando. Una respiración relajada le informa a tu cuerpo de que estás a salvo. Entonces, la parte anterior de tu cerebro deja de requerir tantos recursos como es habitual. Ahora, esa energía extra puede ser enviada a la parte posterior, y redirigirla al resto de tu cuerpo.
No estoy diciendo que puedas vencer cualquier enfermedad solo porque hayas activado tu rombencéfalo, pero sí que estás dedicando al sistema inmunológico la mayor parte de la energía que normalmente se requiere para cuidar el entorno externo.

LA MEDITACIÓN ES

AYUNO INTERMITENTE

PARA LA MENTE.

Recomiendo encarecidamente escuchar el podcast de Tim Ferriss con Wim Hof. Es una auténtica maravilla. El apodo de Wim es el *Hombre de Hielo*. Tiene el récord mundial de permanecer el mayor tiempo posible en un baño de hielo, y también de natación en agua helada. Me inspiró mucho, no solo porque es capaz de realizar hazañas físicas sobrehumanas, sino porque lo hace siendo increíblemente amable y feliz, cosa que no es fácil.

Aboga por la exposición al frío, porque cree que las personas están demasiado aisladas de su entorno natural. Estamos siempre vestidos, alimentados y bien calientes. Nuestros cuerpos han perdido el contacto con el frío. El frío es importante porque activa el sistema inmunitario.

Por eso, aboga por tomar largos baños de hielo. Al ser originario de la India, estoy muy en contra de la idea de los baños de hielo. Pero Wim me inspiró a probar las duchas frías. Y lo hice utilizando el método de respiración de Wim Hof. Consiste en hiperventilar para que llegue más oxígeno a la sangre, lo que

aumenta la temperatura general del cuerpo. Entonces, puedes meterte en la ducha.

Las primeras duchas frías fueron divertidísimas, porque me metía lentamente, haciendo muecas de dolor. Empecé hace unos cuatro o cinco meses. Ahora, abro la ducha a tope y me meto directamente. No me da tiempo a dudar. En cuanto oigo la voz en mi cabeza que me dice lo fría que va a estar, sé que tengo que entrar.

He aprendido una lección muy importante: la mayor parte de nuestro sufrimiento proviene de la evitación. La mayor parte del sufrimiento de una ducha fría viene por entrar de puntillas. Una vez que estás dentro, estás dentro. No sufres. Solo es frío. Que tu cuerpo diga que hace frío es diferente a que tu mente diga que hace frío. Reconoce que tu cuerpo dice que tiene frío. Míralo. Trata con él. Acéptalo, pero no sufras mentalmente por ello. Tomar una ducha fría durante dos minutos no te va a matar.

Tomar una ducha fría te ayuda a reaprender esa lección cada mañana. Ahora las duchas calientes son otra cosa que no necesito en mi vida. [2]

La meditación es un ayuno intermitente para la mente.

Demasiado azúcar conduce a un cuerpo pesado, y demasiadas distracciones a una mente pesada.

El tiempo que pasamos sin distracciones y a solas, autoexaminándonos y meditando, resuelve nuestros cabos sueltos y nos lleva del desacondicionamiento mental a la salud.

¿Sigues alguna práctica para meditar?

Creo que la meditación es como las dietas, y se sigue supuestamente un régimen. Todo el mundo dice que lo hace, pero realmente nadie lo cumple. El número de personas que meditan de forma regular es bastante bajo. He identificado y probado al menos cuatro formas diferentes de meditación.

La que mejor me funciona es la llamada Conciencia sin Elección, o Conciencia sin Juicio. Mientras te dedicas a tus asuntos cotidianos (con suerte, en la naturaleza) y no hablas con nadie más, practicas para aprender a aceptar el momento en el que estás sin hacer juicios. No piensas cosas del tipo: "Ahí hay un indigente, mejor cruza la calle", ni miras a alguien que pasa corriendo y dices: "Está fuera de forma, yo estoy mucho mejor".

Si viera a un tipo con el pelo alocado, al principio pensaría: "Jaja, mira que pintas lleva". Pues bien, ¿por qué me estoy riendo de él? ¿Para sentirme mejor conmigo mismo? ¿Y por qué intento hacerme sentir mejor por un simple peinado? ¿Quizás porque estoy perdiendo el pelo y tengo miedo de que desaparezca del todo? El 90% de los pensamientos que tengo se relacionan con el miedo. El otro 10% pueden deberse más bien al deseo.

No tomas ninguna decisión. No juzgas nada. Simplemente lo aceptas todo. Si hago eso durante diez o quince minutos al caminar, termino en un estado muy pacífico y agradecido. La conciencia sin elección me funciona bien. [6]

También puedes hacer meditación trascendental, en la que utilizas cantos repetitivos para crear un ruido en blanco en tu cabeza y enterrar tus pensamientos en él. O bien, puedes ser consciente de tus pensamientos a medida que ocurren, con mucha agudeza y alerta. Al observarlos, te das cuenta de que muchos de ellos están basados también en miedos. En el momento en que reconoces un miedo, sin siquiera intentarlo, desaparece. Entonces, tu mente se calma.

Cuando por fin estás tranquilo, dejas de dar por sentado todo lo que te rodea. Empiezas a fijarte en los detalles. Piensas: "Vaya, vivo en un lugar tan bonito. Es genial que tenga ropa y que pueda ir a Starbucks y tomar un café en cualquier momento. Mira a estas personas: cada una tiene una vida perfectamente válida y completa".

Nos saca de esa historia que nos contamos constantemente a nosotros mismos. Si dejas de hablarte, aunque sea durante diez minutos, de obsesionarte con tu propia historia, te darás cuenta de que estamos muy arriba en la jerarquía de necesidades de Maslow, y que nuestra vida es bastante buena. [6]

Cuando estés en la cama, medita. O consigues meditar o te duermes. Victoria asegurada.

Otro método que he descubierto es sentarse y cerrar los ojos durante al menos una hora al día. Te rindes a lo que ocurra, no haces ningún esfuerzo contra nada. Si se te vienen pensamientos por la mente, los dejas ir.

Durante toda tu vida, te han sucedido muchas cosas. Algunas buenas, otras malas. La mayoría las has procesado y resuelto, pero unas pocas se quedaron contigo. Con el tiempo, casi se quedaron adheridas a tu cuerpo como percebes. Perdiste la capacidad de asombro de tu infancia, así como la de estar presente y ser feliz. Perdiste tu felicidad interior porque construiste otra con dolor no resuelto, errores, miedos y deseos que se te adhirieron.

¿Cómo te sacudes todo esto de encima? Al meditar te sientas ahí y no te resistes a tu mente, por lo que estas cuestiones no resueltas surgirán. Es como una enorme bandeja de entrada de correos electrónicos sin responder, que se remonta a tu infancia. Saldrán uno por uno, y te verás obligado a lidiar con ellos.

Te verás obligado a resolverlos. Resolverlos no supone ningún trabajo: simplemente los observas. Ahora eres un adulto con cierta perspectiva, tiempo y espacio respecto a los acontecimientos anteriores, y puedes resolverlos sin más. Puedes ser mucho más objetivo sobre cómo los ves.

Con el tiempo, resolverás muchas de estas cuestiones mentales. Una vez hecho, llegará un día en que te sientes a meditar, y verás tu "buzón de entrada" mental vacío. Cuando abras tu "correo electrónico" mental y no haya ninguno esperando su lectura, verás que la sensación es muy sorprendente.

Es una mezcla de alegría, felicidad y paz. Una vez que la consigues, no quieres abandonarla. Poder disfrutar de una hora diaria de felicidad a coste cero no tiene precio. Te cambiará la vida.

Insisto en hacerlo durante al menos una hora cada mañana porque menos que eso no es suficiente para sacar partido a la meditación. Yo recomendaría que, si realmente quieres probar la meditación, lo intentes sesenta días, una hora al

día, a primera hora de la mañana. Después de unos sesenta días, estarás cansado de escucharte a ti mismo. Habrás resuelto muchos problemas, o los habrás escuchado lo suficiente como para ver a través de esos miedos y dificultades.
La meditación no es dura. Todo lo que tienes que hacer es sentarte y no hacer nada. Simplemente siéntate. Cierra los ojos y di: "Voy a darme un respiro durante una hora. Esta es mi hora de descanso de la vida. Esta es la hora en la que no voy a hacer nada".
"Si los pensamientos acuden, que vengan. No voy a luchar contra ellos. No voy a abrazarlos. No voy a pensar más en ellos. No voy a rechazarlos. Simplemente me voy a sentar ahí durante una hora con los ojos cerrados y no voy a hacer nada". ¿Tan duro puede ser eso? ¿Por qué no puedes hacer nada durante una hora? ¿Qué tiene de difícil darse un descanso de una hora? [74]

¿Hay algún momento en el que se sepa que se puede controlar cómo interpretar las cosas? Creo que uno de los problemas que tiene la gente es no reconocer que pueden controlar cómo interpretar y responder a una situación.

Creo que todo el mundo sabe que es posible. Hay una gran conferencia de Osho, titulada "La Atracción por las Drogas es Espiritual". Habla de por qué la gente se droga (desde el alcohol hasta los psicodélicos y el cannabis). Lo hacen para controlar su estado mental. Lo hacen para controlar su forma de reaccionar. Algunas personas beben porque les ayuda a dejar de preocuparse, o son drogadictos porque así desconectan, o toman sustancias psicodélicas para sentirse muy presentes o conectados con la naturaleza. La atracción a las drogas es espiritual.
Toda la sociedad lo hace ya, en cierta medida. Como la gente que persigue la emoción en los deportes de acción o en los orgasmos (lo que se intenta es poder aislarse un rato de nuestra propia cabeza). Intentan alejarse de la voz que tienen en su mente, esa conciencia sobredesarrollada.
Yo no quiero que mi sentido del yo siga desarrollándose y fortaleciéndose a medida que envejezco. Quiero que sea más débil y esté más apagado para poder vivir más presente en la realidad cotidiana, aceptar la naturaleza y el mundo por lo que es, y apreciarlo como lo haría un niño. [4]
Lo primero que hay que tener en cuenta es que puedes atender a tu estado

mental. La meditación no implica que de repente vayas a lograr el superpoder de controlar tu yo interno. La ventaja de la meditación es reconocer lo descontrolada que está tu mente. Es como un mono lanzando heces, corriendo por la habitación, armando un lío tremendo, gritando y rompiendo cosas. Es completamente incontrolable. Es un loco fuera de control.
Tienes que apreciar a esta criatura loca en funcionamiento antes de sentir cierta aversión hacia ella y empezar a distanciarte. En esa separación está la liberación. Te das cuenta y piensas: "No quiero ser esa persona. ¿Por qué estoy tan fuera de control?". Este estado de conciencia consigue que te tranquilices. [4]

Meditar te permite poner el cerebro en modo depuración hasta que caes en que no eres más que una subrutina de un programa mayor.

Intento controlar mi monólogo interno, pero no siempre funciona. Usando de ejemplo la programación informática, trato de poner mi cerebro en "modo depuración" en la medida de lo posible. Cuando hablo con alguien, o cuando participo en una actividad grupal, es casi imposible porque el cerebro tiene demasiado que gestionar. Si estoy solo, como esta misma mañana, me lavo los dientes y empiezo a pensar en un podcast. Empecé a divagar por esta pequeña fantasía en la que me imaginaba a Shane haciéndome montones de preguntas y yo respondiendo encantado. Entonces, me atrapé a mí mismo. Puse mi cerebro en modo depuración.
Me dije: "¿Por qué estoy fantaseando estos planes? ¿Por qué no puedo quedarme aquí y cepillarme los dientes sin más?". Era consciente de que mi cerebro estaba corriendo hacia el futuro y planificando algún escenario de pura fantasía. Yo estaba como, "Bueno, ¿realmente me importa si me doy vergüenza de mí mismo? ¿A quién le importa? Voy a morir de todos modos. Todo esto desaparecerá y no recordaré nada, así que esto no tiene sentido".
Entonces, me desconecté y retomé mi cepillado. Me percaté de lo bueno que era el cepillo de dientes y lo bien que se sentía. Luego, al momento siguiente,

me puse a pensar en otra cosa. Tuve que volver a analizarme y pensar: "¿Realmente necesito resolver este problema ahora mismo?".
El noventa y cinco por ciento de lo que mi cerebro intenta hacer, no es necesario que lo aborde en ese preciso momento. Si el cerebro es como un músculo, es mejor que lo descanse, que esté en paz. Cuando surja un problema concreto, me sumergiré en él.
Ahora mismo, prefiero centrarme al cien por cien en esto que te cuento en lugar de pensar en "cuando me he lavado los dientes, ¿lo he hecho de la forma correcta?".
La capacidad de concentrarse está relacionada con la capacidad de estar presente, ser feliz e (irónicamente) más eficaz. [4]
Es casi como si salieras de un determinado marco y vieras las cosas desde una perspectiva diferente, aunque sigas en tu propia mente.

Los budistas hablan de la conciencia frente al ego. En realidad, se refieren a cómo puedes percibir tu cerebro, tu conciencia, como un mecanismo de múltiples capas. Hay una base central, un sistema operativo a nivel del núcleo. Luego, cuenta con aplicaciones que se ejecutan por encima (me gusta referirme a ello con un lenguaje informático y algo geek).
En realidad, vuelvo a mi nivel de conciencia, que es siempre tranquilo y pacífico, y generalmente me hace sentir feliz y satisfecho. Intento permanecer en este modo y no activar la "mente de mono", que siempre está preocupada, asustada y ansiosa, hasta que la necesito de verdad. Y cuando tiro de ella, quiero centrarme exclusivamente en el problema. Si la ejecuto las 24 horas del día, desperdicio energía y esa mente alocada pasa a ser mi yo. Soy más que mi mente de mono.
Otra cosa: la espiritualidad, la religión, el budismo o cualquier cosa que sigas te puede enseñar que eres más que tu mente. Eres más que tus hábitos. Eres más que tus preferencias. Eres un nivel de conciencia. Eres también un cuerpo. Los humanos modernos no vivimos lo suficiente en nuestros cuerpos. No vivimos lo suficiente en nuestra conciencia. Vivimos demasiado en ese monólogo interno de nuestras cabezas. Todo ello se programó en ti, por la sociedad y por el entorno, cuando eras más joven.
Básicamente, eres un montón de ADN que reaccionó a determinados efectos ambientales durante tu juventud. Grabaste las experiencias buenas y malas, y las utilizas para prejuzgar todo lo que te acontece. Luego, en base a esas

experiencias, tratas de predecir y cambiar el futuro de forma constante.
Cuando te haces mayor, la suma de preferencias que has acumulado es muy, muy grande. Estas reacciones habituales acaban siendo trenes de mercancías desbocados que controlan tu estado de ánimo. Deberíamos ser nosotros mismos quienes lo regulemos. ¿Por qué no estudiamos cómo controlar nuestro estado anímico? Qué increíble sería poder decir: "Ahora mismo me gustaría estar en modo curiosidad", y sentirla. O decir: "Quiero estar en estado de duelo. Estoy de luto por un ser querido y quiero llorar por él. Quiero sentirlo de verdad. No quiero distraerme con ese problema informático que tengo que resolver para mañana".
La mente en sí misma es como un músculo: se puede entrenar y condicionar. La sociedad la ha condicionado para mantenerla fuera de nuestro control. Si atiendes a tu mente con conciencia e intención (un trabajo de 24 horas al día, 7 días a la semana) podrás desglosar tus emociones, pensamientos y reacciones. Si lo haces, podrás empezar a reconfigurarla. Puedes empezar a reescribir este programa con la codificación que prefieras. [4]

La meditación consiste en desconectarse de la sociedad y escucharse.

Solo "funciona" cuando lo realizamos por nosotros mismos.

El senderismo es una forma de meditar a pie.

Escribir un diario es una forma de meditar por escrito.

Rezar es una forma de meditar con gratitud.

Ducharse es una forma de meditación accidental.

Sentarse en silencio es meditación directa.

ESCOGIENDO HACERSE A UNO MISMO

Nuestro mayor superpoder es la capacidad de cambiarnos a nosotros mismos.

¿Cuál es el mayor error que ha cometido en su vida y cómo se ha recuperado?

He cometido errores que tienen mucho en común. Fueron errores obvios en retrospectiva a través de un ejercicio, que consiste en preguntarse: cuando tengas treinta años, ¿qué consejo le darías a tu yo de veinte? Y cuando tengas cuarenta, ¿qué consejo le darías a tu yo de treinta? (tal vez, si eres más joven, puedas hacerlo cada cinco años). Siéntate y di: "Bien, 2007, ¿qué estaba haciendo? ¿Cómo me sentía? 2008, ¿qué estaba haciendo? ¿Cómo me sentía? 2009, ¿qué estaba haciendo? ¿Cómo me sentía?".

La vida se desarrolla de una forma u otra. Hay cosas buenas y malas. La mayoría de las veces depende de tu interpretación. Naces, tienes una serie de experiencias sensoriales y luego mueres. La forma en que elijas interpretar esas experiencias depende de ti, y cada persona las interpreta de forma diferente.

En realidad, me gustaría haber llevado mi vida igual, pero con menos nervios y rabia. El ejemplo más célebre sería el de cuando era más joven y monté una empresa. A la empresa le fue bastante bien, pero a mí no, así que demandé a algunas de las personas implicadas. Finalmente, el resultado me favoreció y

todo salió bien, pero sufrí mucha angustia y rabia en el proceso.
Hoy en día, me habría deshecho de la angustia y la ira. Me habría acercado a la gente y les habría dicho: "Mirad, esto es lo que ha pasado. Esto es lo que voy a hacer. Así es como lo voy a hacer. Esto es lo que es justo y esto es lo que no lo es".
Habría comprendido que la ira (y las emociones) es una consecuencia completamente innecesaria. Ahora, estoy intentando aprender de ello y hacer lo que creo correcto, pero sin dejarme llevar y con un punto de vista a largo plazo. Con esta perspectiva y eliminando las emociones, ya no consideraría esas experiencias como errores. [4]
De nuevo, los hábitos lo son todo, todo lo que somos. Estamos entrenados en hábitos desde que somos niños, hasta para aprender a ir al baño, cuándo llorar y cuándo no, cómo sonreír y cuándo no hacerlo. Estas cosas se convierten en hábitos, comportamientos que aprendemos e integramos en nosotros mismos.
Cuando nos hacemos mayores, somos una colección de miles de hábitos que operan constantemente en el subconsciente, y nos queda muy poco de poder cerebral extra en nuestro neocórtex para poder resolver nuevos problemas. Uno se convierte en sus hábitos.
Esto se me reveló claramente cuando mi entrenador me dio una rutina para hacer diariamente. Nunca había hecho ejercicio todos los días. Era un entrenamiento ligero. No era duro para el cuerpo, pero lo hice todos los días. Y me sorprendió la increíble y asombrosa transformación que produjo en mí, tanto física como mental.

Para disfrutar de paz mental, primero hay que tener paz corporal.

Esto me enseñó el poder de los hábitos. Empecé a comprender que todo se remonta a ellos. Siempre estoy intentando adquirir un buen hábito o desechar uno malo. Requiere tiempo.
Si alguien dice: "Quiero estar en forma, quiero estar sano. Ahora mismo, estoy

fuera de forma y estoy gordo", para resolverlo no encontrará nada sostenible que le funcione en tres meses. Debe emprender un viaje de años de duración. Cada seis meses (dependiendo de lo rápido que avances), romperás algunos malos hábitos y adquirirás otros buenos. [6]

Una de las cosas de las que habla Krishnamurti es de estar en un estado interno de revolución. Siempre debes hallarte internamente preparado para un cambio radical. Cuando decimos que vamos a intentar hacer algo o probar un hábito nuevo, estamos flaqueando.

Nos estamos diciendo a nosotros mismos: "Voy a ganar algo más de tiempo". La realidad es que cuando nuestras emociones quieren que hagamos algo, simplemente lo hacemos. Si quieres acercarte a una chica guapa y tomar una copa, si realmente lo deseas, a no ser que te decidas, no lo haces.

Cuando dices "voy a hacer esto" o "voy a ser aquello", realmente lo estás posponiendo. Te estás dando una salida. Al menos, si eres consciente de ti mismo, puedes pensar: "Digo que quiero hacer esto, pero realmente no lo hago porque si realmente quisiera hacerlo, lo haría".

Comprométete externamente con suficientes personas. Por ejemplo, si quieres dejar de fumar, lo único que tienes que hacer es ir a todos tus conocidos y decirles: "He dejado de fumar. Lo he hecho. Te doy mi palabra".

Eso es todo lo que tienes que hacer. Ir hacia delante. Pero la mayoría de nosotros decimos que no estamos preparados. Sabemos que no queremos comprometernos externamente. Es importante ser honesto con uno mismo y decir: "Vale, no estoy preparado para dejar de fumar. Me gusta demasiado, va a ser muy difícil para mí dejarlo".

En su lugar, prueba con: "Me voy a fijar un objetivo más razonable; voy a reducir la cantidad. Puedo comprometerme a ello externamente. Voy a trabajarlo durante tres o seis meses. Cuando lo consiga, daré el siguiente paso".

Cuando quieres cambiar de verdad, cambias. Pero la mayoría de nosotros no queremos cambiar, no queremos tomarnos la molestia. Al menos, reconócelo, sé consciente de ello y busca un pequeño cambio que sí puedas llevar a cabo. [6]

Impaciente para pasar a la acción, paciente con los resultados.

Todo lo que tengas que hacer, hazlo. ¿Por qué esperar? No vas a rejuvenecer. La vida se nos va. No debes pasarla esperando. No quieres pasar por ella como pollo sin cabeza. No tienes que pasarla haciendo cosas que sabes que, en última instancia, no forman parte de tu misión.

Cuando te pones manos a la obra, quieres acabarlas lo más rápido posible y dedicarle toda tu atención. Pero luego hay que ser paciente con los resultados porque puede que se trate de sistemas complejos que implican a mucha gente.

OBJ

Los mercados tardan mucho en adoptar los productos. Se requiere de tiempo para que las personas se sientan cómodas trabajando entre ellas. Se necesita tiempo para que surjan grandes productos mientras se pulen, pulen y pulen. Impaciencia con las acciones, paciencia con los resultados. Como dijo Nivi, la inspiración es perecedera. Cuando te inspires, actúa en el acto. [78]

ESCOGIENDO DESARROLLARSE

No creo en los objetivos específicos. Scott Adams dijo en su día: "Establece sistemas, no objetivos". Utiliza tu criterio para averiguar en qué tipo de entornos puedes prosperar y, a continuación, crea uno de esos entornos a tu alrededor para que, estadísticamente, tengas posibilidades de triunfar.

El entorno actual programa al cerebro, pero el cerebro inteligente puede elegir su siguiente entorno.

No seré la persona más exitosa del planeta, ni pretendo serlo. Solo quiero ser la versión más exitosa de mí mismo, y trabajando lo menos posible. Quiero vivir de manera que si pudiera tener 1000 vidas, Naval tendría éxito en 999 de ellas. No necesariamente ser multimillonario todas las veces, pero que lo haga bien en la mayoría. Puede que Naval no lo clave en la vida en todos los aspectos, pero establece sistemas con los que ha fracasado muy pocas veces. [4]

Si hay algo que sabes que querrás hacer más tarde, hazlo ahora. No hay "después".

Recuerdas que empecé como un niño pobre en la India, ¿verdad? Si yo puedo lograrlo, cualquiera puede. Obviamente, tenía todas mis extremidades, mis facultades mentales, y una educación. Hay algunos requisitos previos que no se pueden superar. Pero si estás leyendo este libro, probablemente tienes los medios necesarios a tu disposición, como un cuerpo y una mente que funcionen. [78]

¿Cómo aprender sobre nuevos temas?

En general, me quedo con lo básico. Incluso cuando aprendo física o ciencia. Leo conceptos por diversión. Es más probable que haga algo que tenga aritmética que cálculo. A estas alturas no seré un gran físico. Tal vez en la próxima vida, o puede que mi hijo lo sea, pero es demasiado tarde para mí. Tengo que dedicarme a lo que me gusta.
La ciencia es, para mí, el estudio de la verdad. Es la única disciplina verdadera porque hace predicciones falsables. En realidad, cambia el mundo. La ciencia aplicada se convierte en tecnología, y la tecnología es lo que nos separa de los animales y nos permite tener cosas como teléfonos móviles, casas, coches, calefacción y electricidad.
La ciencia, para mí, es el estudio de la verdad y las matemáticas son el lenguaje de la ciencia y la naturaleza.
No soy religioso, pero soy espiritual. Para mí, eso es lo más devocional que podría hacer: estudiar las leyes del Universo. La misma sensación que alguien podría obtener al estar en La Meca y hacer una reverencia al profeta, yo la obtengo cuando estudio ciencia. Para mí no tiene parangón, y prefiero quedarme en lo básico. Es lo bonito de poder leer. [4]

¿Si lees lo que todo el mundo lee, vas a pensar como todo el mundo piensa?

Creo que casi todo lo que la gente lee hoy en día está pensado para una aprobación social. [4]
Conozco gente que ha leído cien libros sobre la evolución y nunca han leído a Darwin. Piensa en la cantidad de macroeconomistas que hay. Creo que la

mayoría de ellos han leído toneladas de tratados de economía, pero no a Adam Smith.
En cierto nivel, lo haces por aprobación social. Lo haces para encajar con los otros monos. Encajar en el rebaño. No es ahí donde encontrarás los beneficios de la vida. Lo mejor de la vida es estar fuera del rebaño.
La aprobación social se engloba dentro del rebaño. Si buscas aprobación social, definitivamente ve a leer lo que los demás están leyendo. Se requiere un nivel extra de contrariedad para decir: "No. Voy a ir a lo mío. Independientemente del resultado social, aprenderé cualquier cosa que me parezca interesante".

La aversión a las pérdidas. Una vez que te decides, debes saber te encaminas a un resultado positivo o negativo.

Creo que por eso mismo las personas más inteligentes y exitosas que conozco empezaron sin nada. Si visualizas como alguien apartado de la sociedad y sin un papel propio en ella, entonces te dedicarás a lo tuyo, y es mucho más probable que des con un camino ganador. Ayuda empezar diciendo: "Nunca voy a ser popular. Nunca voy a ser aceptado. No voy a conseguir lo que tienen los demás niños. Solo tengo que ser feliz siendo yo".

Para mejorar sin autodisciplina, actualiza tu imagen de ti mismo.

A todo el mundo le motiva algo. Solo hay que encontrar el qué. Incluso aquellos que parecen muy desmotivados de repente se animan, por ejemplo, jugando a videojuegos. Creo que la motivación es relativa, así que tienes que encontrar lo que te gusta. [1]

Trabajar duro, esforzarse y sudar, enfrentarse al abismo.

Todo es parte del camino para dar con el éxito de un día para otro.

Si tuviera que transmitir a sus hijos uno o dos principios, ¿cuáles serían?

Leer. Lee todo lo que puedas. Y no solo lo que la sociedad te dicta, o los libros que yo te mande. Solo lee por ti mismo. Desarrolla tu amor por ello. Incluso si son novelas románticas, libros de bolsillo o cómics. No hay lectura basura. Simplemente lee todo lo que puedas. Con el tiempo, sabrás qué cosas debes y quieres leer.
Y además de la lectura, tenemos las habilidades matemáticas y persuasivas. Ambas te ayudan a desenvolverte en el mundo real.
Saber persuadir es importante porque si puedes influir en tus semejantes, conseguirás muchas cosas. Creo que la persuasión sí es toda una habilidad, así que puedes aprenderla y dominarla, y no es algo tan complicado.
Las matemáticas ayudan en todas las cuestiones complejas y difíciles de la vida. Si quieres ganar dinero, hacer ciencia, entender la teoría de juegos, o de política, economía, inversiones u ordenadores, todo esto tiene a las matemáticas como núcleo. Son el lenguaje elemental de la naturaleza.

Un consejo para mi yo más joven: "Sé tal y como eres".

Retenerse implica permanecer en malas relaciones y malos trabajos durante años. No se trata solo de unos minutos.

Las matemáticas son nuestra interpretación del idioma de la naturaleza. La buena noticia es que no tienes que ser un lumbrera. Solo tienes que saber algo

de estadística básica, aritmética, etc. [8]

ESCOGIENDO AUTOLIBERARSE

Lo más difícil no es hacer lo que quieres, sino saber lo que quieres.

Ten en cuenta que no es cuestión de "adultos". Cada uno se lo averigua sobre la marcha. Tienes que encontrar tu propio camino, escogiendo, seleccionando y descartando según te parezca. Descúbrelo tú mismo y hazlo. [71]

Cambiando los valores

Cuando era más joven, valoraba mucho la libertad. La libertad era uno de mis valores fundamentales. Irónicamente, todavía lo es. Es probablemente uno de mis tres valores principales, pero ahora mi definición de libertad es muy distinta.
Mi antigua definición era "libertad para". Libertad para hacer lo que quiera. Libertad para lo que me apetezca, cuando me apetezca. Ahora, la libertad que busco es la libertad interna. Es "libertad de". Libertad de reacción. Libertad al no sentirme enfadado. Libertad de estar triste. Libertad de no ser forzado. Busco "libertad de", interna y externamente, mientras que antes buscaba "libertad para". [4]

LIBRE DE EXPECTATIVAS

No mido mi eficacia en absoluto. No creo en la autoevaluación. Siento que es una forma de autodisciplina, autocastigo y autoconflicto. [1]

Si haces daño a otras personas porque tienen expectativas sobre ti, es su problema. Si tienen un acuerdo contigo, es tu problema. Pero, si tienen una expectativa de ti, eso es definitivamente su problema. No tiene nada que ver contigo. Van a tener muchas expectativas en la vida. Cuanto antes puedas desbaratar sus expectativas, mejor. [1]

Valor no es ir a la carga contra una ametralladora. Valor es no preocuparse por lo que piensen los demás.

Cualquiera que me conozca desde hace tiempo sabe que mi característica definitoria es una combinación de impaciencia y voluntariedad. No me gusta esperar. Odio perder el tiempo. Soy muy conocido por ser un maleducado en fiestas, eventos o cenas, donde en el momento en que me percato de que es una pérdida de tiempo, desaparezco.
Valora tu tiempo. Es todo lo que tienes. Es más importante que tu dinero. Es más importante que tus amigos. Más que cualquier cosa. Tu tiempo es todo lo que tienes. No desperdicies tu tiempo.
Eso no significa que no puedas relajarte. Mientras hagas lo que quieres, no estás perdiendo el tiempo. Pero si no pasas tu tiempo haciendo lo que quieres, y no estás ganando en otro sentido o al menos aprendiendo, ¿qué demonios estás haciendo?
No pases tu tiempo haciendo felices a los demás. Que los demás sean felices es su problema, no el tuyo. Si tú eres feliz, eso hace felices a los demás. Si eres feliz, otras personas te preguntarán cómo te hiciste feliz y puede que aprendan de ti, pero tú no eres responsable de hacer felices a otras personas. [10]

LIBRE DE IRA

¿Qué es la ira? Es una forma de señalar a otros con la máxima intensidad posible que eres capaz de ejercer la violencia. De hecho, es un precursor de la

violencia.
Mira lo que pasa cuando estás enfadado: pierdes el control de la situación. La ira es un contrato que firmas contigo mismo para entrar en una situación de confusión física, mental y emocional, al menos hasta que la realidad cambie. [1]

La ira es tu propio castigo. Una persona enfadada que intenta empujarte bajo el agua se acaba ahogando también.

LIBRE DE EMPLEO

Aquellos que viven muy por debajo de sus posibilidades disfrutan de una libertad que la gente ocupada en mejorar su estilo de vida no puede imaginar. [11]
Una vez que controlas de verdad tu propio destino, para bien o para mal, no dejas que nadie te diga lo que tienes que hacer. [11]

El placer de la libertad puede hacer que no puedas volver a trabajar.

LIBRE DE PENSAMIENTOS INCONTROLADOS

Un gran hábito en el que estoy trabajando es intentar apagar esa "mente de mono". Cuando somos niños, parecemos lienzos en blanco. Vivimos el momento. Básicamente, reaccionamos a nuestro entorno a través de nuestros

instintos. Vivimos en lo que yo llamaría el "mundo real". La pubertad es el inicio del deseo, la primera vez que realmente quieres algo y empiezas a planificar a largo plazo. Empiezas a pensar mucho, a construir una identidad y un ego para conseguir lo que deseas.
Si en una calle hay mil personas, todas hablarán consigo mismas en su cabeza en algún momento. Están juzgando constantemente todo lo que ven. Están reproduciendo películas de cosas que les ocurrieron ayer. Fantasean sobre cómo será su día mañana. Están absortos de la realidad. Eso puede ser bueno a la hora de planificar a largo plazo o para resolver ciertos problemas. Es bueno para nosotros como máquinas que somos de supervivencia y reproducción.
Pero es horrible para tu felicidad. Para mí, la mente debería ser un sirviente y una herramienta, no un maestro. Mi mente de mono no debería controlar y guiarme las 24 horas del día. Quiero acabar con mis pensamientos incontrolados, aunque sé que es difícil. [4]

Una mente ocupada acelera la idea subjetiva del paso del tiempo.

El autoconocimiento y el autodescubrimiento no tienen un punto final. Es un proceso que dura toda la vida y en el que, con suerte, sigues mejorando. No hay una respuesta definitiva, y casi nadie tiene la capacidad de encontrarla por completo. Tal vez algunos de nosotros lo consigamos, pero no es probable que yo lo haga, dado lo involucrado que estoy en mi rueda de ratón. En el mejor de los casos, me considero un ratón que se para a contemplar las nubes de vez en cuando.
Creo que ser consciente de que eres un ratón en una rueda es lo máximo que la mayoría de nosotros conseguirá. [8]

El dilema moderno: Individuos con una fuerza de

voluntad inhumana, ayunando, meditando y haciendo ejercicio, contra ejércitos de científicos y estadísticos que convierten la comida abundante, las pantallas y las medicinas en basura, además de noticias clickbait, porno infinito, juegos interminables y drogas adictivas.

FILOSOFÍA

Las verdades son como herejías. No se pueden decir.
Solo se descubren, se susurran y, si acaso, se leen.

EL SENTIDO DE LA VIDA

¿Cuál es el sentido y el propósito de la vida?

Esa es una gran pregunta. Te daré tres respuestas.

Respuesta 1: Es algo personal. Tienes que encontrar tu propio sentido. Cualquier pedazo de sabiduría que te dé otra persona, ya sea Buda o yo mismo, te parecerá una tontería. Fundamentalmente, tienes que averiguarlo tú, así que lo importante no es la respuesta, sino la pregunta. Solo tienes que sentarte y profundizar en la pregunta. Puede que te lleve años o décadas. Cuando encuentres una respuesta con la que estés conforme, se convertirá en fundamental para tu vida.

Respuesta 2: La vida no tiene sentido. No hay propósito en la vida. Osho dijo: "Es como escribir en el agua o construir castillos de arena". La realidad es que has estado muerto durante la historia del Universo, 10 mil millones de años o más. Estarás muerto durante los próximos 70.000 millones de años, más o menos, hasta la muerte por calor del propio Universo.
Todo lo que hagas se desvanecerá. Desaparecerá, al igual que desaparecerá la raza humana y el planeta. De la misma forma que desaparecerá el grupo que colonice Marte. Nadie te recordará más allá de un cierto número de generaciones, ya seas un artista, un poeta, un conquistador, un indigente o lo que sea. No hay sentido.
Tienes que crear tu propio sentido, que es a lo que se reduce. Tienes que decidir:
"¿Esto es solamente una obra que estoy viendo?"
"¿Estoy en un baile de autorrealización?"
"¿Hay algo en concreto que deseo solo porque sí?"
Todos estos son los sentidos que te inventas.
No hay un sentido fundamental e intrínseco en el Universo. Si lo hubiera, entonces solo harías la siguiente pregunta. Dirías, "¿Por qué es ese el sentido?" Los "por qué" se irían acumulando. No hay respuesta que puedas dar que no tenga otro "por qué".

No me trago las respuestas de la vida eterna después de la muerte porque me parece una locura creer que por vivir setenta años en este planeta, vas a pasar una eternidad (que es mucho tiempo) en otra vida. ¿Qué clase de Dios tonto te juzga para la eternidad basándose en un pequeño lapso de tiempo? Creo que después de esta vida, experimentamos algo muy parecido a antes de nacer.
Antes de nacer, no te importaba nada ni nadie, incluyendo a tus seres queridos, a ti mismo y a los demás humanos. O si vamos a Marte o nos quedaremos en el planeta Tierra. Después de la muerte, nada te importa

Respuesta 3: La última respuesta que te daré es un poco más complicada. A partir de la ciencia que he leído (algunos amigos míos han escrito libros sobre esto), he elaborado algunas teorías. Quizá la vida tenga un sentido, pero no es un propósito muy satisfactorio.
Básicamente, en física, la flecha del tiempo proviene de la entropía. La segunda ley de la termodinámica afirma que la entropía solo sube, lo que significa que el desorden en el Universo solo aumenta, por lo que la energía libre concentrada solo baja. Si observas los seres vivos (humanos, plantas, civilizaciones, etc.), estos sistemas invierten localmente la entropía. Los humanos lo hacen porque tenemos acción.
En el proceso, aceleramos globalmente la entropía hasta la muerte por calor del Universo. Se podría llegar a una teoría fantasiosa, que me gusta, de que nos dirigimos hacia la muerte por calor del Universo. En esa muerte, no hay energía concentrada, y todo tiene el mismo nivel de energía. Por lo tanto, todos somos una sola cosa. Somos esencialmente indistinguibles.
Lo que hacemos como sistemas vivos acelera la llegada a ese estado. Cuanto más complejo es el sistema que creas, ya sea a través de los ordenadores, la civilización, el arte, las matemáticas o incluso una familia, más aceleras la muerte por calor del Universo. Nos estás empujando hacia este punto donde todos somos una sola cosa. [4]

VIVE SEGÚN TUS VALORES

¿Cuáles son los valores centrales?

Nunca los he enumerado, pero sí tengo algunos ejemplos:
La honestidad es un valor esencial. Por honestidad quiero decir que quiero poder ser simplemente yo. No quiero estar en un entorno en el que tenga que vigilar lo que digo. Si desconecto lo que pienso de lo que digo, se crean múltiples hilos en mi mente. No estoy en el momento, sino planeando el futuro o arrepintiéndome del pasado cada vez que hablo con alguien. No quiero estar nunca cerca de alguien a quien no pueda serle completamente sincero.

Antes de mentir a otro, primero debes mentirte a ti mismo.

Otro ejemplo de valor esencial: No creo en ningún pensamiento o trato a corto plazo. Si estoy haciendo negocios con alguien y piensa a corto plazo, se acabaron las negociaciones. Todos los beneficios en la vida provienen del interés compuesto, ya sea en el dinero, las relaciones, el amor, la salud, las actividades o los hábitos. Solo quiero estar rodeado de gente con la que sé que voy a estar el resto de mi vida. Solo quiero trabajar en cosas que sé que tienen recompensa a largo plazo.
Otro es que creo en las relaciones entre iguales. No creo en las relaciones jerárquicas. No quiero estar por encima de nadie, pero tampoco por debajo. Si no puedo tratar a alguien como a un compañero al igual que ellos a mí, simplemente no quiero interactuar.
Otro: Ya no creo en la ira. La ira era buena cuando era joven y rebosaba testosterona, pero ahora me gusta este dicho budista: "La ira es un carbón caliente que mantienes en la mano a la espera de lanzárselo a alguien". No quiero estar enfadado y no quiero rodearme de gente furiosa. Simplemente les retiro de mi vida. No les juzgo. Yo también pasé por mucha ira. Tienen que superarlo por sí mismos. Así que pueden ir a enfadarse con otra persona en cualquier otro lugar.

No sé si esto entra necesariamente en la definición clásica de valores, pero es un conjunto de cosas en las que no me comprometo y por las que vivo toda mi vida. [4] Creo que todo el mundo tiene valores. Gran parte de la búsqueda de grandes relaciones, compañeros de trabajo, amantes, esposas y maridos, es encontrar a otras personas con las que tus valores se alineen. Si esto ocurre, los pequeños detalles no importan. Generalmente, si la gente pelea o discute por algo, es porque sus valores no están armonizados. Si lo estuvieran, esos detalles no importarían tanto. [4]

Conocer a mi mujer fue una gran prueba porque yo realmente quería estar con ella, y ella no estaba tan segura. Al final, acabamos juntos porque ella reconoció mis valores. Tengo la suerte de haberlos desarrollado en aquel momento. Si no lo hubiera hecho, no la habría conseguido. No la habría merecido. Como dice el inversor Charlie Munger: "Para encontrar una pareja digna, sé digno de una pareja digna". [4]

Mi mujer es una persona increíblemente encantadora y orientada a la familia, y yo también. Ése fue uno de los valores fundacionales que nos unió.

En el momento en que tienes un hijo, es curioso, pero él responde a la pregunta del sentido de la vida, del propósito. De repente, lo más importante del Universo pasa de estar en tu cuerpo al cuerpo del niño. Eso te cambia. Tus valores se vuelven inherentemente mucho menos egoístas. [4]

BUDISMO RACIONAL

Cuanto más antigua la pregunta, más antigua la respuesta.

Llama a su filosofía Budismo Racional. ¿En qué se diferencia del budismo tradicional?

La parte racional supone que tengo que reconciliarme con la ciencia y la evolución. Debo rechazar todas las partes que no puedo verificar por mí mismo. Por ejemplo, ¿la meditación es buena para ti? Sí. ¿Es bueno despejar la mente? Sí. ¿Existe una capa básica de conciencia por debajo de tu mente de mono? Sí. Todas estas cosas las he verificado por mí mismo.

Algunas creencias del budismo las creo y las sigo porque, de nuevo, las he verificado o razonado con experimentos de pensamiento, por mí mismo. Lo que no acepto son cosas como: "Hay una vida pasada por la que estás pagando el karma". No lo he visto. No recuerdo ninguna vida pasada. No tengo memoria alguna de ello. Solo tengo que no creer en eso.

Cuando la gente dice que tu tercer chakra se está abriendo, etc. (no sé) eso no deja de ser nomenclatura elegante. No he podido verificar o confirmar nada de eso por mi cuenta. Si no puedo verificarlo por mi cuenta o si no puedo llegar a eso a través de la ciencia, entonces puede ser cierto, puede ser falso, pero no es falsable, así que no puedo considerarlo como una verdad fundamental.

Por otro lado, sí sé que la evolución es cierta. Sé que hemos evolucionado como máquinas de supervivencia y reproducción. Sí sé que tenemos un ego, por lo que nos levantamos del suelo y los gusanos no nos comen, y actuamos.

El budismo racional, para mí, significa entender el trabajo interno que el budismo propugna para ser más feliz, sentirme mejor, más presente y controlar las emociones. En definitiva, ser un mejor ser humano.

No suscribo nada fantasioso porque esté escrito en un libro. No creo que pueda levitar. No creo que la meditación me dé superpoderes ni nada por el estilo. Pruébalo todo, pruébalo por ti mismo, sé escéptico, quédate con lo que te es útil y descarta lo que no.

Diría que mi filosofía se reduce a esto: por un lado está la evolución como principio vinculante, porque explica muchas cosas sobre los seres humanos, y por otro lado está el budismo, que es la filosofía espiritual más antigua y probada en el tiempo respecto al estado interno de cada uno de nosotros.

Creo que son absolutamente conciliables. De hecho, quiero escribir una entrada en el blog en algún momento sobre cómo se pueden mapear los principios del budismo, especialmente los que no son fantasiosos, directamente en una simulación de realidad virtual. [4]

Todo el mundo empieza siendo inocente, pero todos se corrompen. La sabiduría es el descarte de los vicios y el retorno a la virtud, por medio del conocimiento.

¿Cómo definir la sabiduría?

Comprender las consecuencias a largo plazo de tus acciones. [11]

Si la sabiduría pudiera impartirse solo con palabras, ya la tendríamos todos.

EL PRESENTE ES TODO LO QUE TENEMOS

En realidad, no hay nada más que el momento. Nadie ha retrocedido nunca en el tiempo, y nadie ha sido capaz de predecir con éxito el futuro de ninguna manera trascendente. Literalmente, lo único que existe es este punto y momento exacto en el que te encuentras.
Estamos rodeados de paradojas. Dos puntos cualesquiera son infinitamente diferentes. Cualquier momento es perfectamente único. Cada momento en sí mismo se desliza tan rápido que no puedes agarrarlo. [4]
En cada momento estás muriendo y renaciendo. Depende de ti olvidarlo o recordarlo. [2]

«Todo es más hermoso porque estamos condenados. Nunca serás más hermosa que ahora, y nunca volveremos a estar aquí».

Homero, La Ilíada.

Ni siquiera recuerdo lo que he dicho hace dos minutos. En el mejor de los casos, el pasado es una pequeña cinta de memoria ficticia en mi cabeza. En lo que a mí respecta, mi pasado está muerto. Ya no existe. Todo lo que la muerte significa realmente es que no hay más momentos futuros. [2]

La inspiración es perecedera: actúa de inmediato.

BONUS

La democratización de la tecnología permite a cualquiera ser creador, empresario o científico. El futuro es más que brillante.

Es estadísticamente probable que existan civilizaciones alienígenas más avanzadas. Esperemos que sean buenos ecologistas y nos encuentren simpáticos.

LECTURAS RECOMENDADAS POR NAVAL

La verdad es que no leo para mejorar. Leo por curiosidad e interés. El mejor libro es el que devorarás.

LIBROS

Lee lo suficiente y te convertirás en un experto. Entonces, de forma natural, girarás más hacia la teoría, los conceptos y la no ficción.

NO FICCIÓN

The Beginning of Infinity: Explanations That Transform the World, de David Deutsch. No es la lectura más fácil, pero me hizo más inteligente. [79]

Sapiens: De animales a dioses. Breve historia de la humanidad, de Yuval Noah Harari. Una historia de la especie humana. Las observaciones, marcos y modelos mentales te harán mirar la historia y a tus congéneres de manera diferente. [1]
Sapiens es el mejor libro que he leído de la última década. Hay muchas ideas geniales por página. [1]

The Rational Optimist: How Prosperity Evolves, de Matt Ridley. El libro más brillante y esclarecedor que he leído en años. Ridley ha escrito cuatro de mis veinte libros favoritos. [11]

Todo lo escrito por Matt Ridley. Matt es un científico optimista y pensador avanzado. Uno de mis autores favoritos. He leído y releído todo lo suyo. [4]

Jugarse la piel, de Nassim Taleb. El mejor libro que leí en 2018, lo recomiendo mucho. Hay muchas ideas geniales ahí. Cantidad de buenos modelos y construcciones mentales. Es uno de los mejores libros de negocios que he

leído. Y, afortunadamente, no se hace pasar por un libro de negocios. [10]

El lecho de Procusto: Aforismos filosóficos y prácticos, de Nassim Taleb. Esta es su colección de sabiduría antigua. También es famoso por ***el resto de sus libros***, que merece la pena leer. [7]

Six Easy Pieces: Essentials of Physics Explained by Its Most Brilliant Teacher, de Richard Feynman. Les daría a mis hijos un ejemplar. Richard Feynman es un físico famoso. Me encanta tanto su talante como su comprensión de la física. También he estado leyendo ***Perfectly Reasonable Deviations from the Beaten Track*** y releyendo ***Descubrir a Richard Freynman***, una biografía sobre él. [8]

Thing Explainer: Complicated Stuff in Simple Words, de Randall Munroe. Un gran libro del creador de xkcd, un webcomic muy orientado a la ciencia. En este libro explica conceptos muy complicados, desde el cambio climático hasta los sistemas físicos y los submarinos, utilizando solo las mil palabras más comunes en el idioma inglés. Llamó al cohete Saturno Cinco "Up Goer Five". No se puede definir un cohete como una nave espacial o un cohete. Es esa cosa que sube. Los niños lo entienden de inmediato. [4]

Thinking Physics: Understandable Practical Reality, de Lewis Carroll Epstein. Lo releo todo el tiempo. Me encanta, en la contraportada, este pequeño discurso que dice: «El único libro que se usa tanto en la escuela primaria como en la escuela de posgrado». Es cierto. Son simples acertijos de física que pueden explicarse tanto a un niño de doce años como a un estudiante de posgrado en física. Todos tienen conocimientos fundamentales de física. Todos son un poco complicados, pero cualquiera puede llegar a la respuesta mediante un razonamiento puramente lógico. [4]

The Lessons of History, de Will y Ariel Durant. Este es un gran libro que resume algunos de los temas más importantes de la historia; es muy incisivo. Y a diferencia de la mayoría de los libros de historia, es muy corto y cubre mucho. [7]

The Sovereign Individual: Mastering the Transition to the Information Age, de James Dale Davidson y Lord William Rees-Mogg. Este es el mejor libro que he leído desde Sapiens (aunque mucho menos convencional).

Poor Charlie's Almanack: The Wit and Wisdom of Charles T. Munger, de Charlie Munger (editado por Peter Kaufman). Se hace pasar por un libro de negocios, pero en realidad es solo el consejo de Charlie Munger (de Berkshire Hathaway) sobre cómo superarse a uno mismo para vivir una vida exitosa y virtuosa. [7] [80]

La realidad no es lo que parece: La estructura elemental de las cosas, de Carlo Rovelli. Este es el mejor libro que he leído en el último año. Física, poesía, filosofía e historia empaquetados de una forma muy accesible.

Siete breves lecciones de física, de Carlo Rovelli. Lo he leído un par de veces. Para la teoría de juegos, además de jugar a juegos de estrategia, es posible que desees probar ***The Compleat Strategyst: Being a Primer on the Theory of Games of Strategy***, de J.D. Williams y ***The Evolution of Cooperation***, de Robert Axelrod. [11]

FILOSOFÍA Y ESPIRITUALIDAD

Cualquier libro de Jed Mckenna. Jed escupe la cruda verdad. Su estilo puede resultar desagradable, pero su dedicación a la verdad es incomparable. [79]

Cualquier libro de Kapil Gupta. Kapil se convirtió recientemente en mi asesor personal y *coach*, de una persona que no cree en los *coaches*. [79]

El libro de la vida, de Jiddu Krishnamurti. Es un tipo menos conocido, un filósofo indio que vivió a principios del siglo pasado y es extremadamente influyente para mí. Es una persona muy directa e intransigente que básicamente te dice que mires tu propia mente en todo momento. Me ha influido enormemente. Probablemente el mejor libro es El libro de la vida, que

son extractos de sus diversos discursos y libros. [6]
Les daré a mis hijos una copia del Libro de la vida. Les diré que lo guarden hasta que sean mayores porque no tendrá mucho sentido mientras sean jóvenes. [8]

Krishnamurti esencial, de Jiddu Krishnamurti. Me gusta para alguien más avanzado. Una guía racionalista sobre los peligros de la mente humana. El libro espiritual al que sigo volviendo. [1]

Siddharta, de Hermann Hesse. Me encanta este libro clásico de filosofía. Es una buena introducción para alguien quien está empezando. He regalado y distribuido más copias de este libro que de cualquier otro. [1]

Casi siempre releo algo de Krishnamurti o de Osho. Esos son mis filósofos favoritos. [4]

Una vez le pregunté a un monje cómo encontraba la paz.

«Digo sí», respondió. «A todo lo que sucede, digo que sí». [7]

The Book of Secrets: 112 Meditations to Discover the Mystery Within, de Osho. La mayoría de las técnicas de meditación son métodos de concentración, y hay muchas, muchas técnicas de meditación. Si desea repasar algunas de ellas, puedes elegir este libro. Sé que ha tenido una mala reputación recientemente, pero era un

tipo bastante inteligente. En realidad, es una traducción de un viejo libro sánscrito con 112 tipos de meditaciones diferentes. Puedes probar cada una y ver cuál te funciona. [74]

El gran desafío: Más allá de lo que ven nuestros ojos, de Osho.

Una llamada al amor, de Anthony de Mello.

La liberación del alma: Un viaje más allá de ti mismo, de Michael Singer.

Meditaciones, de Marco Aurelio. *Marcus Aurelius* me cambió la vida por completo. Es el diario personal del emperador, un tipo que probablemente era el ser humano más poderoso de la Tierra en la época en la que vivió. Escribió el diario para sí mismo, sin esperar que lo publicaran. Cuando abres este libro, te das cuenta de que él tenía los mismos problemas y las mismas luchas mentales; estaba tratando de ser una mejor persona. Descubres que el éxito y el poder no mejoran tu estado interno; tienes que trabajarlo. [6]

Ámate como si tu vida dependiera de ello, de Kamal Ravikant. Leyendo el libro de mi hermano, pensé que estaba escrito de manera muy sucinta.
Él es el filósofo de la familia. Yo soy solo un amateur. Estas líneas son de su libro:

Cartas de un estoico, de Séneca. También es el audiolibro que más he escuchado.

How to change your mind, de Michael Polland. Es un libro brillante que todo el mundo debería leer. El libro trata sobre psicodélicos. Los psicodélicos son una especie de trampa para la autoobservación. No recomiendo drogas a nadie; puedes hacerlo todo a través de la meditación pura. Si quieres acelerar, ya sabes, los psicodélicos son buenos para eso. [74]

Striking Thoughts: Bruce Lee's Wisdom for Daily Living, de Bruce Lee. Curiosamente, Bruce Lee escribió muy buena filosofía, y Striking Thoughts es un buen resumen de ella.

The prophet, de Kahlil Gibran. Este libro se lee como un moderno tomo religioso-poético. Está a la altura del Bhagavad Gita, el Tao Te Ching, la Biblia y el Corán. Está escrito de religiosidad y verdad, pero es muy accesible, hermoso y no sectario. Me encantó este libro.
Tiene un don para describir poéticamente cómo son los niños, cómo son los amantes, cómo debe ser el matrimonio, cómo debes tratar a tus enemigos y a tus amigos, cómo debes trabajar con el dinero, en qué puedes pensar cada vez que tengas que hacerlo o cómo matar algo para comerlo. Sentí que, como los grandes libros religiosos, daba una respuesta muy profunda, muy filosófica, pero muy verdadera sobre cómo abordar los principales problemas de la vida. Recomiendo leerlo a cualquiera, sea religioso o no. Da igual si eres cristiano, hindú, judío o ateo. Creo que es un libro hermoso y vale la pena leerlo. [7]

FICCIÓN

Empecé leyendo cómics y ciencia ficción. Luego me metí con la historia y las noticias. Luego en psicología, ciencia y tecnología.

Ficciones, de Jorge Luís Borges. Amo a Jorge Luis Borges, un autor argentino. Su colección de cuentos es asombrosa. Es probable que Borges siga siendo el autor más poderoso que he leído que no se limitara a escribir puramente filosofía. [1]

Stories of your life and others, de Ted Chiang. ***La historia de tu vida*** es mi cuento de ciencia ficción favorito. Se convirtió en una película llamada Arrival. [1]

Exhalación, de Ted Chiang. La maravilla de la termodinámica por el mejor escritor de cuentos de ciencia ficción de nuestra época.

The life cycle of software objects, de Ted Chiang. Otra obra maestra.

The last question **(pequeña historia incluida en *Cuentos completos I*)**, de Isaac Asimov. La menciono constantemente. La adoro desde que era niño.

¿Qué libros estás releyendo ahora?

Buena pregunta. Abriré mi aplicación Kindle mientras hablamos. Por lo general, siempre releo algunos libros de ciencia.
Estoy leyendo un libro sobre la teoría mimética de René Girard. Es más un

libro de descripción general, porque no pude leer sus escritos reales. Estoy leyendo ***Armas de titanes***, el libro de Tim Ferriss, sobre lo que aprendió de muchos grandes artistas.

Estoy leyendo ***Thermoinfocomplexity***, de un amigo mío, Behzad Mohit. Acabo de terminar de leer ***Pre-Suasion*** de Robert Cialdini. No creo que tuviera que leer todo el libro para entender su sentido, pero aún así fue muy bueno. Es un gran libro. Actualmente también estoy leyendo ***The story of Philosofy***, de Will Durant.

Ahora tengo un niño pequeño, así que tengo muchos libros sobre la crianza que uso más como material de referencia que cualquier otra cosa. Recientemente leí algo de Emerson y algo de Chesterfield. Tengo un libro de Leo Tolstoi aquí.

Alan Watts. Scott Adams. Releí ***God's Debris*** recientemente. ***Tao Te Ching***, un amigo mío lo está releyendo, así que lo volví a retomar. Hay toneladas. Quiero decir, podría seguir y seguir. Aquí está este libro de Nietzsche. ***El economista camuflado*** [Tim Harford]. ***Ilusiones***, de Richard Bach. Hay algunos libros de Jed McKenna.

Uno pequeño de Dale Carnegie por aquí. ***El problema de los tres cuerpos*** [Cixin Liu]. ***El hombre en busca de sentido*** [Viktor E. Frankl]. Hay muchos. ***En el principio era el sexo*** [Christopher Ryan]. Hay muchos.

Por cierto, cuando le digo a la gente lo que estoy leyendo, en realidad me salto dos tercios de casi cada uno de ellos. La razón por la que me salto dos tercios es porque son vergonzosos. Sonará trivial o estúpido. ¿A quién le importa? No tengo que contarle a todo el mundo todo lo que leo. Leo todo tipo de cosas que otras personas consideran basura o incluso reprobables, pero también leo todo tipo de cosas con las que no estoy de acuerdo porque son alucinantes. [4]

Siempre gasté dinero en libros. Nunca lo vi como un gasto. Para mí son una inversión. [4]

BLOGS

(Los blogs a los que hace referencia Naval son todos en lengua inglesa. En caso de que tengas interés en ellos, los encontrarás descargando una copia gratuita del libro en inglés en ***navalmanack.com***)

Si comes, inviertes y piensas de acuerdo con lo que defienden las "noticias", terminarás en una bancarrota nutricional, financiera y moral.

OTRAS RECOMENDACIONES

Cuentas de Twitter como:

@Amusechimp (mi favorita)

@mmay3r

@nntaleb

Art De Vany (en Facebook)

De obligada lectura el hilo sobre el interés compuesto intelectual de @zaoyang [11]

Hay algunas novelas gráficas realmente buenas. Si estás abierto al elemento caricaturesco, ***Transmetropolitan*** [Warren Ellis], ***The Boys*** [Garth Ennis], ***Planetary*** [Warren Ellis] y ***The Sandman*** [Neil Gaiman]… Algunos de estos están, creo, entre las mejores obras de arte de nuestra época. También crecí leyendo cómics, por lo que puedo ser muy parcial hacia ellos. [1]

Rick and Morty (Show de TV y Comic). Rick and Morty es el mejor programa de televisión (en mi humilde opinión, por supuesto). Solo echa un ojo al primer episodio, eso es todo lo que necesitas. El cómic es tan bueno como el show.

You and your research, de Richard Hamming. Un hermoso ensayo, recomiendo leerlo. Aparentemente, está escrito para personas que se dedican a la investigación científica, pero creo que se aplica en todos los ámbitos. Es solo un ensayo antiguo sobre cómo hacer un gran trabajo.

ESCRITOS DE NAVAL

FÓRMULAS DE VIDA I (2008)

Estas son notas escritas para mí. Su marco de referencia y, por lo tanto, sus cálculos pueden variar. No son definiciones, son algoritmos para el éxito. Las contribuciones son bienvenidas.

→ Felicidad = Salud + Riqueza + Buenas relaciones
→ Salud = Ejercicio + Dieta + Dormir
→ Ejercicio = Entrenamiento de alta intensidad + Deportes + Descanso
→ Dieta = Comida real + Ayuno intermitente + Verduras
→ Dormir = Sin alarmas + 9-9 horas + Ritmo cardiaco
→ Riqueza = Ingresos + Retorno de la inversión
→ Ingresos = Contabilidad + Apalancamiento + Conocimiento específico
→ Contabilidad = Marca personal + Plataforma personal + Tomar riesgos?
→ Apalancamiento = Capital + Personas + Propiedad intelectual
→ Conocimiento específico = Conocer cómo hacer algo que la sociedad aún no sabe y formar a otros para hacerlo.
→ Retorno de la inversión = Comprar y mantener + Valoración + Margen de seguridad [72]

REGLAS DE NAVAL (2016)

→ Debes estar presente, por encima de todo lo demás.
→ El deseo es sufrimiento (Buda).
→ La ira es carbón caliente que tienes en la mano mientras esperas arrojárselo a otra persona (Buda).
→ Si no puedes verte trabajando con alguien de por vida, no lo hagas ni un solo día.
→ Leer (aprender) es la meta-habilidad máxima y no se puede sustituir por nada.
→ Los beneficios reales en la vida vienen del interés compuesto
→ Gana con tu mente, no con tu tiempo.
→ El 99% del esfuerzo es una pérdida de tiempo.
→ Casi siempre es posible mostrarse honesto y positivo.
→ Alaba específicamente, critica en general (Warren Buffett).
→ La verdad tiene gran poder.
→ Pregúntate por qué tienes cada pensamiento.
→ Toda grandeza proviene del sufrimiento.
→ El amor es dado, no recibido.
→ La iluminación es el espacio entre tus pensamientos. (Tolle)
→ Las Matemáticas son el lenguaje de la naturaleza.
→ Cada momento tiene que ser completo en sí mismo. [5]

Salud, amor y tu misión, en ese orden. Nada más importa.

SEGUIR A NAVAL

Si te ha gustado este libro, hay muchas formas de profundizar en Naval. Estoy publicando relatos cortos de "Navalmanack" en **navalmanack.com**. Son secciones que fueron editadas del manuscrito original (enorme) de este libro. Los publiqué en línea para aquellos interesados en los conocimientos más específicos de Naval sobre:

→ Educación
→ Business Angel
→ Inversión
→ Startups
→ Relaciones

Naval continúa creando y compartiendo en:

→ En Twitter: @naval
→ En su podcast: Naval
→ En su web: **https://nav.al/**

El material más popular de Naval en el momento de publicarse este libro:

→ Podcast de Naval: How to get rich
→ Entrevista en The Knowledge Project
→ Entrevista en el podcast de Joe Rogan

Readwise.io ha creado generosamente una colección de extractos de este libro, disponible a través de readwise.io/naval. Recibirás un correo electrónico semanal con extractos clave de este libro para mantener los conceptos en mente mucho después de que hayas terminado de leerlos.
Si te gustan las ilustraciones de Jack Butcher, puedes encontrar más ilustraciones suyas de las ideas de Naval en navalmanack.com y más de su trabajo en VisualizeValue.com.

AGRADECIMIENTOS

Hay muchas personas a las que tengo que estar agradecido. Me siento abrumado de felicidad cuando pienso en todas la gente que contribuyó para crear este libro. Mi gratitud a todos ellos.

Aquí, mi discurso escrito de agradecimiento y aprecio:

Gracias a Naval por confiar en un extraño salido de Internet para crear un libro con sus propias palabras. Todo esto comenzó con un tweet a medias y se convirtió en algo grandioso, gracias a su apoyo. Agradezco su capacidad de respuesta, generosidad y confianza.

Agradezco a Babak Nivi sus consejos de redacción, sucintos y precisos. Ha sido generoso con el tiempo dedicado para mejorar este libro y se lo agradezco enormemente.

Le agradezco a Tim Ferriss que se saltara su norma de hierro y decidiera escribir el prólogo de este libro. Su presencia en este proyecto significa mucho para mí y sin duda ayudará a muchas más personas a encontrar el camino hacia la sabiduría de Naval.

Las partes principales de este libro son extractos de excelentes entrevistas de divulgadores como Shane Parrish, Joe Rogan, Sarah Lacy y Tim Ferriss. Agradezco mucho todo el esfuerzo dedicado a sus entrevistas. La creación de este libro me dio a mí y a otros la oportunidad de aprender profundamente de sus trabajos.

Agradezco a Jack Butcher que nos ofreciera su enorme talento para crear las ilustraciones de este libro. Su trabajo en Visualize Value siempre me ha parecido propio de un genio y tenemos la suerte de contar con ello en estas

páginas.
Agradezco a mis padres todos los regalos, esfuerzos y sacrificios que me han ayudado a crear este libro. Construisteis la base de todo lo que hago y nunca lo olvidaré. La práctica familiar de "pulir tus dudas" está vivita y coleando en este proyecto.
Agradecido a Jeannine Seidl por apoyarme sistemáticamente con el amor y el aliento de una gran mujer. Eres una fuente inagotable de positividad, paciencia y buenos consejos. Gracias por mantener siempre la moral alta.
Agradecido a Kathleen Martin por ser una editora con una línea realmente maravillosa y por poner lo mejor de su trabajo en este proyecto. (Y gracias a David Perell por presentarnos).
Agradezco a Kusal Kularatne sus numerosas contribuciones. Fuiste un creyente temprano, un lector temprano y una gran ayuda cuando este proyecto aún era joven y frágil. Te agradezco tu servicio.
Me siento también agradecido a Max Olson, Emily Holdman y Taylor Pearson. Todos sois amigos maravillosos que se convirtieron en asesores extremadamente útiles para mí a lo largo de este proceso de creación y publicación de libros. Sin vosotros, todavía estaría buscando cosas en Google y murmurando maldiciones.
Estoy agradecido a mi grupo de lectores tempranos por su tiempo, correcciones y sabios consejos. Cada uno de vosotros realizó contribuciones valiosas para este libro, que no sería lo que hoy es sin vosotros. Mi más profundo agradecimiento para cada uno: Andrew Farah, Tristan Homsi, Daniel Doyon, Jessie Jacobs, Sean O'Connor, Adam Waxman, Kaylan Perry, Chris Quintero, George Mack, Brent Beshore, Shane Parrish, Taylor Pearson, Ben Crane , Candace Wu, Shane Mac, Jesse Powers, Trevor McKendrick, David Perell, Natala Constantine, Ben Jackson, Noah Madden, Chris Gillett, Megan Darnell y Zach Anderson Pettet.
Agradezco a los autores y creadores que inspiraron este libro. Mi impulso surgió directamente de una profunda valoración del impacto transformador de libros similares. Algunos que me gustaría nombrar específicamente son:

→ ***Poor Charlie's Almanack***, editado por Peter Kaufman (sobre el trabajo de Munger).
→ ***De Cero a Uno***, por Blake Masters (sobre el trabajo de Peter Thiel's).
→ ***Seeking Wisdom***, de Peter Bevelin (sobre el trabajo de Buffett and

Munger).
→ ***Berkshire Hathaway Letters to Shareholders***, editado por Max Olson (sobre el trabajo de Buffett).
→ ***Principios***, de Ray Dalio (y equipo).

Me siento muy agradecido también con el equipo de Scribe por ser los primeros y más sinceros partidarios de valorar este libro. Zach Obront ofrece fantásticos consejos y Hal Clifford es un editor paciente y persistente.
Agradecido a Tucker Max por crear Scribe, contratar un gran equipo y por poner atención y esfuerzo personal en este proyecto. Agradezco su disposición a herir mis sentimientos en busca de un gran producto. Y agradezco profundamente su confianza en mí para hacer un buen trabajo.
Estoy agradecido con Bo y todo el equipo de Zaarly por su paciencia en torno a mi obsesión con este libro y el esfuerzo que se hizo por su parte.
Agradezco el apoyo de muchos amigos y extraños en línea que me apoyaron y alentaron a lo largo de este proyecto. Mensajes directos que rebosan de palabras amables y ansiosas preguntas. Agradezco cada gesto. Vuestra energía me ayudó a superar las mil horas que me llevó crear esto para vosotros.

NOTAS Y FUENTES

[1] Ravikant, Naval. "Naval Ravikant Was Live." *Periscope*, January 20, 2018. https://www.pscp.tv/w/1eaKbqrWloRxX.

[2] Ravikant, Naval. "Naval Ravikant Was Live." *Periscope*, February 11, 2018. https://www.pscp.tv/w/1MnGneBLZVmKO.

[3] Ferriss, Tim. Tribe of Mentors: Short Life Advice from the Best in the World. New York: Houghton Mifflin Harcourt, 2017. https://amzn.to/2U2kE3b.

[4] Ravikant, Naval and Shane Parrish. "Naval Ravikant: The Angel Philosopher." *Farnam Street,* 2019. https://fs.blog/naval-ravikant/.

[5] Ferriss, Tim. Tools of Titans: The Tactics, Routines, and Habits of Billionaires, Icons, and World-Class Performers. New York: Houghton Mifflin Harcourt, 2016.

[6] Ferriss, Tim. "The Person I Call Most Often for Startup Advice (#97)." *The Tim Ferriss Show,* August 18, 2015. https://tim.blog/2015/08/18/the-evolutionary-angel-naval-ravikant/.

[7] Ferriss, Tim. "Naval Ravikant on the Tim Ferriss Show— Transcript." *The Tim Ferriss Show,* 2019. https://tim.blog/naval-ravikant-on-the-tim-ferriss-

show-transcript/.

[8] *Killing Buddha* Interviews. "Chief Executive Philosopher: Naval Ravikant On Suffering and Acceptance." *Killing Buddha,* 2016. http://www.killingbuddha.co/ blog/2016/2/7/naval-ravikant-ceo-of-angellist; "Chief Executive Philosopher: Naval Ravikant On the Skill of Happiness." *Killing Buddha,* 2016. http://www.killingbuddha.co/blog/2016/2/10/chief-executive-philosopher-naval-on-happiness-as-peace-and-choosing-your-desires-carefully; "Chief Executive Philosopher: Naval Ravikant On Who He Admires." *Killing Buddha,* 2016. http://www.killingbuddha.co/blog/2016/2/19/naval-ravikant-on-who-he-admires; "Chief Executive Philosopher: Naval Ravikant On the Give and Take of the Modern World." *Killing Buddha,* 2016. http://www.killingbuddha.co/blog/2016/2/23/old-bodies-in-a-new-world; "Chief Executive Philosopher: Naval Ravikant On Travelling Lightly." *Killing Buddha,* 2016. http://www.killingbuddha.co/blog/2016/9/19/naval-ravikant-on-travelling-lightly; "Naval Ravikant on Wim Hof, His Advice to His Children, and How He Wants to Look Back on His Life." *Killing Buddha,* 2016. http://www.killingbuddha.co/blog/2016/12/28/naval-ravikant-on-advice-to-his-children.

[9] DeSena, Joe. "155: It's All About Your Desires, Says AngelList Founder Naval Ravikant." *Spartan Up!*, 2019. https://player.fm/series/ spartan-up-audio/155-its-all-about-your-desires-says-angel-list-founder-naval-ravikantunder-naval-ravikant.

[10] "Naval Ravikant was live." *Periscope,* April 29, 2018. https://www.pscp.tv/w/1lDGLaBmWRwJm.

[11] Ravikant, Naval. Twitter, Twitter.com/Naval.

[12] Naval Ravikant, "What the World's Smartest People Do When They Want to Get to the Next Level," interview by Adrian Bye, *MeetInnovators,* Adrian Bye, April 1, 2013. http://meetinnovators.com/2013/04/01/naval-ravikant-angellist/.

[13] "Episode 2—Notions of Capital & Naval Ravikant of Angellist," *Origins* from SoundCloud. https://soundcloud.com/notation-capital.

[14] "Naval Ravikant—A Monk in Silicon Valley Tells Us He's Ruthless About Time." *Outliers with Panjak Mishra* from Soundcloud, 2017. https://soundcloud.com/ factordaily/ep-06-naval-ravikant-angellis.

[15] Ravikant, Naval and Babak Nivi. "Before Product-Market Fit, Find Passion-Market Fit." *Venture Hacks,* July 17, 2011. https://venturehacks.com/articles/ passion-market.

[16] Cohan, Peter. "AngelList: How a Silicon Valley Mogul Found His Passion." *Forbes*, February 6, 2012. https://www.forbes.com/sites/petercohan/2012/02/06/ angellist-how-a-silicon-valley-mogul-found-his-passion/#729d979bbbe6.

[17] Ravikant, Naval. "Why You Can't Hire." *Naval*, December 13, 2011. https:// startupboy.com/2011/12/13/why-you-cant-hire/.

[18] Ravikant, Naval. "The Returns to Entrepreneurship." *Naval*, November 9, 2009. https://startupboy.com/2009/11/09/the-returns-to-entrepreneurship/.

[19] Ravikant, Naval. "Build a Team That Ships." *Naval*, April 27, 2012. https://startupboy.com/2012/04/27/build-a-team-that-ships/.

[20] Ravikant, Naval. "The 80-Hour Myth." *Naval*, November 29, 2005. https://startupboy.com/2005/11/29/the-80-hour-myth/.

[21] Ravikant, Naval. "The Unbundling of the Venture Capital Industry." *Naval*, December 1, 2010. https://startupboy.com/2010/12/01/ the-unbundling-of-the-venture-capital-industry/.

[22] Ravikant, Naval. "Funding Markets Develop in Reverse." *Naval*, December 1, 2010. https://startupboy.com/2010/12/01/funding-markets-develop-in-reverse/.

[23] Nivi, Babak. "Startups Are Here to Save the World." *Venture Hacks,* February 7, 2013. https://venturehacks.com/articles/save-the-world.

[24] Nivi, Babak. "The Entrepreneurial Age." *Venture Hacks,* February 25, 2013. https://venturehacks.com/articles/the-entrepreneurial-age.

[25] Ravikant, Naval. "VC Bundling." *Naval*, December 1, 2005. https://startupboy. com/2005/12/01/vc-bundling/.

[26] Ravikant, Naval. "A Venture SLA." *Naval,* June 28, 2013. https://startupboy. com/2013/06/28/a-venture-sla/. [27] Nivi, Babak. "No Tradeoff between Quality and Scale." *Venture Hacks*, February 18, 2013. https://venturehacks.com/there-is-no-finish-line-for-entrepreneurs. [30] Ravikant, Naval, "An interview with Naval Ravikant," interview by Elad Gil, *High Growth Handbook,* Stripe Press, 2019. http://growth.eladgil.com/book/cofounders/managing-your-board-an-interview-with-naval-ravikant-part-1/.

[31] Ferriss, Tim. "Tools of Titans—A Few Goodies from the Cutting Room Floor." *The Tim Ferriss Show,* June 20, 2017. https://tim.blog/2017/06/20/tools-of-titans-goodies/.

[32] Delevett, Peter. "Naval Ravikant of AngelList Went from Dot-Com Pariah to Silicon Valley Power Broker." *The Mercury News,* February 6, 2013. https://www. mercurynews.com/2013/02/06/naval-ravikant-of-angellist-went-from-dot-com- pariah-to-silicon-valley-power-broker/.

[33] Coburn, Lawrence. "The Quiet Rise of AngelList." *The Next Web*, October 4, 2010. https://thenextweb.com/location/2010/10/04/the-quiet-rise-of-angellist/.

[34] Loizos, Conny. "His Brand Burnished, Naval Ravikant Plans New Fund with Babak Nivi." *The PEHub Network*, November 5, 2010.

[35] Nivi, Babak. "Venture Hacks Sucks Now, All You Talk About Is AngelList." *Venture Hacks,* February 17, 2011, https://venturehacks.com/articles/venture-hacks-sucks.

[36] Kincaid, Jason. "The Venture Hacks Startup List Helps Fledgling Startups Pitch Top Angel Investors." *TechCrunch,* February 3 2010. https://techcrunch. com/2010/02/03/startuplist-angel-investors/.

[37] Babak, Nivi. "1.5 Years of AngelList: 8000 Intros, 400 Investments, and That's Just the Data We Can Tell You About." *Venture Hacks,* July 25, 2011. https:// venturehacks.com/articles/centi-sesquicentennial.

[38] Smillie, Eric. "Avenging Angel." *Dartmouth Alumni Magazine*, Winter 2014. https:// dartmouthalumnimagazine.com/articles/avenging-angel.

[39] Babak, Nivi. "AngelList New Employee Reading List." *Venture Hacks,* October 26, 2013. https://venturehacks.com/articles/reading.

[40] Babak, Nivi. "Things We Care About at AngelList." *Venture Hacks*, October 11, 2013. http://venturehacks.com/articles/care.

[41] Rivlin, Gary. "Founders of Web Site Accuse Backers of Cheating Them." *The New York Times,* January 26, 2005. https://www.nytimes.com/2005/01/26/technology/founders-of-web-site-accuse-backers-of-cheating-them.html.

[42] PandoDaily. "PandoMonthly: Fireside Chat with AngelList Co-Founder Naval Ravikant." November 17, 2012. YouTube video, 2:03:52. https://www.youtube.com/ watch?v=2htl-O1oDcI.

[43] Ravikant, Naval. "Ep. 30—Naval Ravikant—AngelList (1 of 2)." Interview by Kevin Weeks. *Venture Studio,* 2016.

[44] Sloan, Paul. "AngelList Attacks Another Startup Pain Point: Legal Fees." CNet, September 5, 2012. https://www.cnet.com/news/ angellist-attacks-another-startup-pain-point-legal-fees/.

[45] Ravikant, Naval. "Naval Ravikant on How Crypto Is Squeezing VCs, Hindering Regulators, and Bringing Users Choice." Interview by Laura Shin. *UnChained*, November 29, 2017. http://unchainedpodcast.co/naval-ravikant-

on-how-crypto-is-squeezing-vcs-hindering-regulators-and-bringing-users-choice.

[46] Ravikant, Naval. "Introducing: Venture Hacks." *Naval*, April 2, 2007. https://startupboy.com/2007/04/02/introducing-venture-hacks/.

[47] Ravikant, Naval. "Ep. 31—Naval Ravikant—AngelList (2 of 2)." Interview by Kevin Weeks. *Venture Studio*, 2016.

[48] AngelList. "Syndicates/For Investors." https://angel.co/syndicates/ for-investors#syndicates.

[49] Ferriss, Tim. "You'd Like to Be an Angel Investor? Here's How You Can Invest in My Deals..." *The Tim Ferriss Show,* September 23, 2013. https://tim.blog/2013/09/23/ youd-like-to-be-an-angel-investor-heres-how-you-can-invest-in-my-deals/.

[50] Buhr, Sarah. "AngelList Acquires Product Hunt." *TechCrunch,* December 1, 2016. https://techcrunch.com/2016/12/01/angelhunt/.

[51] Wagner, Kurt. "AngelList Has Acquired Product Hunt for around $20 Million." *Vox*, December 1, 2016. https://www.recode.net/2016/12/1/13802154/angellist-product-hunt-acquisition.

[52] Hoover, Ryan. "Connect the Dots." *Ryan Hoover,* May 1, 2013. http://ryanhoover. me/post/49363486516/connect-the-dots.

[53] "Naval Ravikant." *Angel*. https://angel.co/naval.

[54] Babak, Nivi. "Welcoming the Kauffman Foundation." *Venture Hacks,* October 5, 2010. http://venturehacks.com/articles/kauffman.

[55] "Introducing CoinList." *Medium,* October 20, 2017. https://medium.com/@ coinlist/introducing-coinlist-16253eb5cdc3.

[56] Hochstein, Marc. "Most Influential in Blockchain 2017 #4: Naval Ravikant." *CoinDesk*, December 31, 2017.

https://www.coindesk.com/coindesk-most-influential-2017-4-naval-ravikant/.

[57] Henry, Zoe. "Why a Group of AngelList and Uber Expats Launched This New Crowdfunding Website." *Inc.*, July 18, 2016. https://www.inc.com/zoe-henry/republic-launches-with-angellist-and-uber-alumni.html.

[58] "New Impact, New Inclusion in Equity Crowdfunding." *Republic,* July 18, 2016. https://republic.co/blog/new-impact-new-inclusion-in-equity-crowdfunding.

[59] AngelList. "Done Deals." https://angel.co/done-deals.

[60] Ravikant, Naval. "Bitcoin—the Internet of Money." *Naval,* November 7, 2013. https://startupboy.com/2013/11/07/bitcoin-the-internet-of-money/.

[61] Token Summit. "Token Summit II—Cryptocurrency, Money, and the Future with Naval Ravikant." December 22, 2017. YouTube video , 32:47. https://www.youtube. com/watch?v=few99D5WnRg.

[62] Blockstreet HQ. "Beyond Blockchain Episode #3: Naval Ravikant." December 5, 2018. YouTube video, 6:01. https://www.youtube.com/watch?v=jCtOHUMaUY8.

[63] Ravikant, Naval. "The Truth About Hard Work." *Naval,* December 25, 2018. https://startupboy.com/2018/12/25/the-truth-about-hard-work/.

[64] "Live Stories: The Present and Future of Crypto with Naval Ravikant and Balaji Srinivasan." *Listen Notes,* November 16, 2018.

[65] Blockstack. "Investment Panel: Naval Ravikant, Meltem Demirors, Garry Tan." August 11, 2017. YouTube video, 27:16. https://www.youtube.com/watch?v=o1mkxci6vvo.

[66] Yang, Sizhao (@zaoyang). "1/Why Does the ICO Opportunity Exist at All?" August 19, 2017, 1:43 p.m.

https://twitter.com/zaoyang/status/899008960220372992.

[67] Ravikant, Naval. "Towards a Literate Nation." *Naval,* December 11, 2011. https:// startupboy.com/2011/12/11/towards-a-literate-nation/.

[68] Ravikant, Naval. "Be Chaotic Neutral." *Naval,* October 31, 2006. https://startupboy. com/2006/10/31/be-chaotic-neutral/.

[69] AngelList. "AngelList Year in Review." 2018. https://angel.co/2018.

[70] Ravikant, Naval. "The Fifth Protocol." *Naval,* April 1, 2014. https://startupboy. com/2014/04/01/the-fifth-protocol/.

[71] "Is Naval the Ravikant the Nicest Guy in Tech?" *Product Hunt*, September 21, 2015. https://blog.producthunt.com/is-naval-ravikant-the-nicest-guy-in-tech-7f5261d1c23c.

[72] Ravikant, Naval. "Life Formulas I." *Naval,* February 8, 2008. https://startupboy. com/2008/02/08/life-formulas-i/.

[73] @ScottAdamsSays. "Scott Adams Talks to Naval..." *Periscope,* 2018. https://www. pscp.tv/w/1nAKERdZMkkGL.

[74] @Naval. "Naval Ravikant was live." *Periscope*, February 2019. https://www.pscp. tv/w/1nAKEyeLYmRKL.

[75] "4 Kinds of Luck." https://nav.al/money-luck.

[76] Kaiser, Caleb. "Naval Ravikant's Guide to Choosing Your First Job in Tech." *AngelList,* February 21, 2019. https://angel.co/blog/naval-ravikants-guide-to-choosing-your-first-job-in-tech?utm_campaign=platform-newsletter&utm_medium=email.

[77] PowerfulJRE. "Joe Rogan Experience #1309—Naval Ravikant." June 4, 2019. YouTube video, 2:11:56. https://www.youtube.com/watch?v=3qHkcs3kG44.

[78] Ravikant, Naval. "How to Get Rich: Every Episode." *Naval,* June 3, 2019. https:// nav.al/how-to-get-rich.

[79] Ravikant, Naval. Original content created for this book, September 2019.

[80] Jorgenson, Eric. Original content written for this book, June 2019.

SOBRE EL AUTOR

ERIC JORGENSON es productor estratega y escritor. En 2011, se unió al equipo fundador de Zaarly, una empresa dedicada a ayudar a propietarios a encontrar proveedores de servicios en los que puedan confiar. Su blog empresarial, Evergreen, educa y entretiene a más de un millón de lectores.
Eric está siempre en la búsqueda de crear (y poder comerse) el sándwich perfecto. Vive en Kansas City con Jeannine, la mujer más maravillosa del mundo. Síguelo en Twitter como @ericjorgenson, o echa un vistazo a sus nuevos proyectos en ejorgenson.com.

LIBROS PUBLICADOS POR LA COLECCIÓN

1. ***La Cartera Permanente***, Craig Rowland y J.M. Lawson.

2. ***Expectativas Racionales en Inversión,*** William Bernstein.

3. ***La Mejor Inversión,*** Lowell Miller.

4. ***La Inversión a Prueba de Errores***, Harry Browne.

5. ***El Almanaque de Naval Ravikant***, Eric Jorgenson

baelopatrimonio.com

1. Capítulo 1